



VIRKEÄNÄ RATISSA

Käsikirja

VIRKEÄNÄ RATISSA

Käsikirja

Työterveyslaitos 2011
Virkeänä ratissa -hanke

Taitto ja kuvitus: Siberia
Kustannustoimitus: Siberia

Painopaikka: Joutsen Median Painotalo Oy

ISBN 978-952-261-139-0

VIRKEÄNÄ RATISSA

Käsikirja



Anne Salmi	Jarmo Sallinen	Fanni Rahkonen	Eveliina Korkiakangas
Susanna Kemppainen	Nina Nevanperä	Jaana Laitinen	

OSA 1

Työnantajalle

Tavoite työnantajalle

Elintavat osaksi työkykyjohtamista 8

Ammattikuljettajalle

Työkyky puntarissa

Terveyttä edistävää elämää 16

Ruokapalvelun tuottajalle

Huoltamoravintolan myyntivaltti

Terveellisiä vaihtoehtoja ammattikuljettajille . . . 38

Työterveyshuollolle

Haaste työterveyshuollolle

Ammattikuljettajat terveellisen ruokailun tielle . 46

Kouluttajalle

Koulutuksen kehittäminen

Työkyvyn edistäminen lukujärjestykseen 52

Yhteenveto

Yhteistyössä on voimaa 58

OSA 2

Projektiprosessi reflektoiden

Yhteistyössä tavoitteiden mukaista toimintaa . . . 62

Viestinnän uranuurtaja

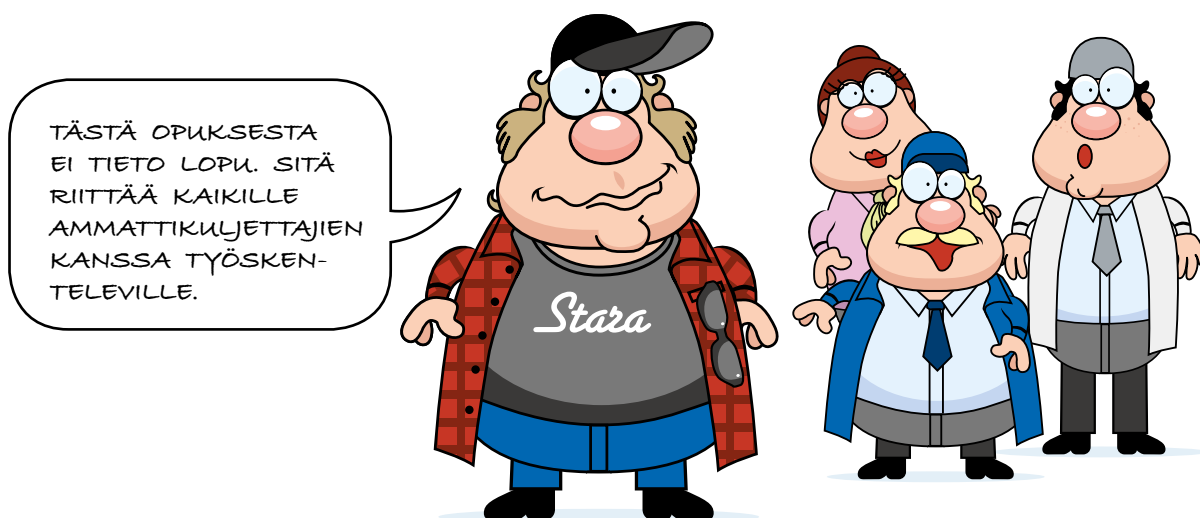
Yhteen hiileen puhaltamisen henki 88

Toiminnan arviointi

Jatkuvan arvioinnin merkitys hankkeelle 96

Yhteenveto

”Pidä huolta itestäsi!” 114



Muistitikun sisältö

Julisteet

- Alert_behind_the_Wheel-conference_poster2011.pdf
- Evaspatat-painoaineisto.pdf
- Huoltovali-painoaineisto.pdf
- Kiire-evaatt.pdf
- Sopivasti_ruokaillen_paivavuorossa.pdf
- Tietoa_ruoka-ammattilaiselle.pdf
- Virkeana_ratissa-hankkeen_konferenssiposteri2011.pdf
- Yöeväiden_uukkari-painoaineisto
- Yövuororuokailu.pdf

Kouluttajalle

- Herättelevät_kysymykset.pdf
- Hyvät_terveelliset_evaatt.pdf
- Kuljettajan_vireys_ja_tyokyky-tehtava_tyoharjoitteluun.pdf
- Nuoren_elaman_tarkeat_asiat.pdf
- Oletko_samaa_mielta-tehtava.pdf
- Opettajan_taustamateriaali.pdf

Lomakkeet/taulukot

- Ammattikuljettajan_tilanteen_arviointi_ja_ravitsemusohjauksen_sisallon_valinta-kriteereita_ja_mittareita.pdf
- Keskeiset_ruokailutottumukset-kysely.pdf
- Kyselyn_pelkistaminen.pdf
- Logistiikka-alan_koulutuksen_sisaltojen_kehittaminen-toimintamalli.pdf
- OulunAutokuljetusOyn_prosessi-vuokaavio.pdf
- Työvihtyvyys-testi.pdf
- Virkeana_ratissa-hankkeen_kyselytulokset.pdf
- Yrityksen_tyokykyä_edistavat_asiat-testi.pdf

Oppaat/esitteet

- AlertBehindtheWheel-inEnglish.pdf
- Evaatt-esite.pdf
- Menu-opas1-pienillä_muutoksilla_uudenlainen_menu-painoaineisto.pdf
- Menu-opas2-Terveellisillä_elitavoilla_tyovireyttä-painoaineisto
- Menu-opas3-Terveellisillä_ja_edullisilla_evailla-painoaineisto.pdf
- TEM-hanke-Virkenaratissa.pdf
- Tsekkauslista-painoaineisto.pdf
- Tsekkauslista-tulostukseen.pdf

Postikorttien painoaineistot

- Huoltovali.pdf
- Millaisen_aterian_jalkeen.pdf
- Tietoa_ruoka-ammattilaiselle.pdf
- Vetta_janoon.pdf
- Yöeväiden_uukkari.pdf

Radiomainos

- Virkeana_Jope_Ruonansuu_3min.mp3
- Virkeana_Jope_Ruonansuu_3min.wav
- Virkeana_Jope_Ruonansuu_5min.mp3
- Virkeana_Jope_Ruonansuu_5min.wav

Video

- Virkeana_ratissa_MauriAkaslompolo-engltext.wav
- Virkeana_ratissa_MauriAkaslompolo.wav

OSA 1

Huomio ammattikuljettajien terveelliseen työaikaiseen ruokailuun

SUOMESSA ON REILU 100 000 AMMATTIKULJETTAJAA, jotka kuljettavat päivittäin ihmisiä ja tavaroita tien päällä. Ammattikuljettajien työssä on monia asioita, jotka hankaloittavat järkeviä ja terveellisiä elämäntapavalintoja. Erityisesti kuljettajien työaikainen terveellinen ruokailu on ollut usein haasteellista toteuttaa. Aterian väliin jättäminen johtaa helposti runsasenergistien välipalojen syöntiin. Niin ikään pitkät ateriovälit altistavat liian tuhdille syömiselle, joka puolestaan väsyttää ja sitä kautta kasvattaa onnettomuusriskiä liikenteessä; kuljettajan väsymys on taustatekijänä jopa joka viidennessä kuolemaan johtaneessa kolarissa. Tasainen ateriarytmi pitää annoskoot kohtuullisina ja vireystilan parempana. Onneksi pienilläkin valinnoilla voi saada aikaan suuria muutoksia.

Kuljettajalla voi olla myös yötöitä. Yöllä väsymys vain korostuu ja aiheuttaa liikenne- ja työturvallisuusriskejä. Tärkein vireyteen vaikuttava tekijä on riittävä määrä unta, mutta myös ruokailutottumuksilla on suuri vaikutus. Vääränlainen ruokailu väsyneenä vain pahentaa väsymystä.

VIRKEÄNÄ RATISSA – RUOASTA TERVEYTTÄ TIEN PÄÄLLE -hanke on edistänyt ammattikuljettajien työvireyttä ja työkykyä kiinnittämällä huomiota terveelliseen työaikaiseen ruokailuun. Hanke toteutettiin osana Manner-Suomen ESR-ohjelman rahoittamaa Terveystien edistämistä työpaikoille -projektia.

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hanke on puolestaan sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoihin rahoitettu hanke. Sen avulla on pyritty vaikuttamaan ammattikuljettajaksi opiskelevien terveystietoisuuteen ja logistiikka-alan koulutuksen sisältöihin. Hankkeiden toteutuksesta on vastannut Työterveyslaitos.

VIRKEÄNÄ RATISSA -KÄSIKIRJAN OHJEIDEN JA VINKKIEN taustalla on tutkittua tietoa seuraavista:

- Oikeanlainen ravinto pitää yllä hyvää työvireyttä.
- Ammattikuljettajalta vaaditaan erityistä terveyttä.
- Keskivartalolihavuus ja metabolinen oireyhtymä ovat yleisiä uhkia työvireydelle ja työkyvylle.
- Kuljetusalan työ sisältää usein yötyötä, jolloin väsymys voi aiheuttaa liikenne- ja työturvallisuusriskejä.
- Kuljetustyössä on piirteitä, jotka hankaloittavat säännöllisen työaikaisen ruokailun järjestämistä.

Käsikirjaan on koottu tietoa, vinkkejä ja toimintamalleja, joita on kehitetty yhdessä eri vaikuttajatahojen kanssa. Takakannen sisäpuolelta löytyy myös muistitikku, joka sisältää kaikki hankkeissa tuotetut materiaalit. Materiaalit ovat vapaasti hyödynnettävissä.

KIITOS VAUHDIKKAISTA, VAIHEIKKAISTA JA ANTOISISTA hankevuosista kaikille yhteistyökumppaneille, sidosryhmille ja asianosaisille. Erityiskiitos ja hyvinvointia työstä kaikille teiden kuninkaille ja kuningattarille – ammattikuljettajille sekä heidän työnantajilleen. Erityiskiitokset myös kaikille logistiikka-alan opiskelijoille ja opettajille yhteistyöstä Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeessa. Lämpimät kiitokset myös kuljettajien työpaikkaruokaloitten pitäjille eli suomalaiselle huoltamoalalle. Ilman teidän panostanne jäisi monelta kuljettajalta työaikainen ruokailu kokonaan väliin. Hyviä lukuhetkiä ja virkeitä ajoja!

Oulussa 1.11.2011

Anne Salmi
Jarmo Sallinen
Fanni Rahkonen
Eveliina Korkiakangas
Susanna Kemppainen
Nina Nevanperä
Jaana Laitinen



Tavoite työnantajalle

Elintavat osaksi työkyky- johtamista



Työpaikan tärkein voimavara on sen henkilöstössä. Siksi ajan ja rahan käyttäminen henkilöstön työkyky- ja työhyvinvointijohtamiseen on investointi, joka maksaa itsensä takaisin vähäisempinä sairaudenhoitokuluina, alentuneina työkyvyttömyyskustannuksina sekä parantuneena tuottavuutena ja tehokkuutena.

Työkykyjohtaminen ei ole monimutkaista rakettitiedettä tai pelkästään isoille yrityksille kuuluvaa puuhastelua. Parhaimmillaan se on välittämistä ja konkreettisia pieniä tekoja työkyvyn edistämiseksi.

Parhaisiin tuloksiin päästään pitkäjänteisellä, suunnitelmallisella yhteistyöllä sellaisten toimijoiden kuin johto ja esimiehet, henkilöstöhallinto, työntekijät, työyhteisö, työterveyshuolto ja työsuojeluorganisaatio kesken. Jotta yhteistoiminta onnistuu ja tuottaa tulosta, kaikkien on sitouduttava siihen. Kun pohjana on vielä pitkäkestoinen suunnitelma, lopputulos on paitsi tuloksellista myös taloudellista.

Hyvä terveys auttaa jaksamaan työssä

Ammattikuljettajan työ vaatii hyvää terveyttä sekä työssä jaksamisen että liikenneturvallisuuden takia. Ammattikuljettajan työssä on kuitenkin piirteitä, jotka hankaloittavat terveellisiä valintoja ja joiden vuoksi terveelliset valinnat vaativat ennakointia, suunnitelmallisuutta ja erityisratkaisuja.

Ammattikuljettajan työ on kiireistä ja usein vaikeasti ennakoitavaa. Työvuorot ovat pitkiä. Lisäksi useat ammattikuljettajat tekevät vuorotyötä, joka altistaa ylipainolle, uniapnealle sekä sydän- ja verisuonitaudeille (Hublin ja Härmä 2010). Yötyö on erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttava työaikamuoto (Valtioneuvoston asetus 1485/2001), jonka terveyshaittojen ehkäisyssä ja hallinnassa korostuvat elintavat.

Tiedetään, että lihavuus, runsas tupakointi, verenpaine, metabolinen oireyhtymä ja vähäinen liikunta ovat ammattikuljettajilla yleisiä. Sydän- ja verisuonisairauksia esiintyy keskimääräistä enemmän. Uniapneaa on viidenneksellä linja-autonkuljettajista ja neljänneksellä kuorma-autonkuljettajista. (Tervo & Neira 2008, Kärmeniemi 2009.)

Ammattikuljettajat tiedostavat kuulumisensa erityiseen riskiryhmään. Heidän arkisiini valintoihinsa onkin mahdollista vaikuttaa interventioilla (Hedberg ym. 1998, Gill & Wijk 2004). Tähän asti kuljetusalalla on kuitenkin panostettu työhyvinvointiin suhteellisen vähän. Vuonna 2009 strategiseen hyvinvointiin käytettiin 432 € vuodessa henkilöä kohden, mikä oli vähiten kaikista aloista. Esimerkiksi rakennusalalla vastaava luku oli 723 € vuodessa ja keskimäärin eri aloilla 789 €. (Aura ym. 2009.)

Työkykypanostuksen kannattavuus

Logistiikka-alalla sairaus- ja tapaturmapoissaolojen prosentuaalinen osuus teoreettisesta säännöllisestä työajasta on 5,8 prosenttia (Työaikakatsaus 2009). Ammattikuljettajilla on useisiin sairauksiin korkeampi riski kuin keskimäärin (Hannerz & Tüchsen 2001) mm. ylipainon, epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikunnan vuoksi. Samaiset tekijät, jotka heikentävät ammattikuljettajien terveyttä, alentavat heidän työkykyään sekä aiheuttavat sairauslomia, työkyvyttömyyttä ja ennenaikaista eläkkeelle siirtymistä. (Tervo & Neira 2008, Kärmeniemi 2009.)

Terveellisillä elintavoilla voidaan vaikuttaa ammattikuljettajien ajoterveyteen, työkykyyn, hyvinvointiin, työurien pituuteen, työvoiman riittävyyteen tulevaisuudessa sekä liikenneturvallisuuteen.

Strateginen hyvinvointi

- se osa henkilöstön hyvinvointia, jolla on merkitystä organisaation tuloksellisuuden kannalta

Strategisen hyvinvoinnin johtaminen

- kattaa kaikki ne yrityksen tai muun organisaation toiminnot, joilla vaikutetaan strategiseen hyvinvointiin
- erityisesti strateginen johtaminen, henkilöstöjohtaminen, esimiestoiminta, työterveyshuolto ja henkilöstöetuudet (Aura ym. 2011.)

Strategisen hyvinvoinnin panostukset hlö/vuodessa

	2009	2010
Kuljetusalalla	432 €	516 €
Rakennusalalla	723 €	581 €
Keskimäärin eri aloilla	789 €	724 €

Laskentaesimerkki Työhyvinvointipanostuksen kannattavuus

Etenkin pk-yrityksissä, joissa yhden ihmisen poissaoloa ei pystytä korvaamaan yhtä helposti kuin suurissa yrityksissä, välilliset kustannukset nousevat keskimääräistä korkeammiksi: poissaolojen kokonaiskustannukset ovat keskimäärin kolme kertaa suuremmat kuin sairausajalta maksetut palkat.

Lyhyet sairauspoissaolot jäävät kokonaan työnantajan maksettaviksi. Pitkistä, lääkärin kirjoittamista poissaoloista työnantajalle jää maksettavaksi 10 päivän mittainen omavastuuosuus. Keskimääräiseksi sairauspäivän hinnaksi on arvioitu 300 € (EK).

Taulukko 1. Sairauspoissaolojen kustannusvaikutukset.

Sairauspoissaolon **kustannusvaikutus** yritykselle, jossa 10 työntekijää, keskiansio 2 500 €/kk

Poissaolo-%	Palkkakustannus	Sivukulut	Välilliset kulut	Kokonaiskustannus
4 %	12 000	20 000	11 000	43 000
5 %	15 000	26 000	16 000	57 000
6 %	18 000	31 000	23 000	72 000
7 %	21 000	36 000	31 000	88 000
8 %	24 000	41 000	40 000	105 000

Sairauspoissaolo-% = sairauspoissaoloaika jaetaan teoreettisella säännöllisellä työajalla x 100 %

- 10 henkilöä työllistävällä yrityksellä on sairauspoissaoloja vuoden aikana yhteensä 100 päivää.
- Teoreettinen säännöllinen työaika oletetaan kullakin henkilöllä 252 päiväksi (säännöllisen työajan 227 päivää + vuosiloma-aika 25 työpäivää).
- Koko henkilöstön teoreettinen säännöllinen työaika on tällöin 2 520 päivää (= 10 x 252 päivää), jolloin sairauspoissaoloprosentti on $100 / 2 520 \times 100 \% = 4,0 \%$.

Rahapalkka = Työnantajan työntekijälle maksama kuukausipalkka

Sivukulut = Sisältävät muut palkkaerät, sosiaalimaksut ja muut työvoimakustannukset

Välilliset kulut = Mm. ylitöistä, menetetyistä työajasta ja tuottavuudesta, alentuneesta työmotivaatiosta, tuotannon tai palvelun heikkenemisestä, tilapäisen työvoiman käytöstä aiheutuvat kustannukset

Lähde: Varma Poissaolokustannuslaskuri, jonka luvut perustuvat toimialakohtaisiin keskiarvoihin (European Commission 2004, Elinkeinoelämän keskusliitto EK). www.varma.fi.

Kokonaisvaltainen työhyvinvointi

Työkyky on osa kokonaisvaltaista työhyvinvointia ja yksilön tärkein pääoma työelämässä. Se muodostuu ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta sekä tasapainosta.

Työkykytalo havainnollistaa työkykyä ja sen osa-alueita. Se koostuu neljästä kerroksesta, joista kolme alinta kuvaa yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros työtä ja työoloja. Työkykytalo on toimiva. Se pysyy pystyssä, kun eri kerrokset tukevat toisiaan. Talon kaikkien kerrosten kehittäminen on tärkeää koko työuran aikana.

Hyvä työpaikka

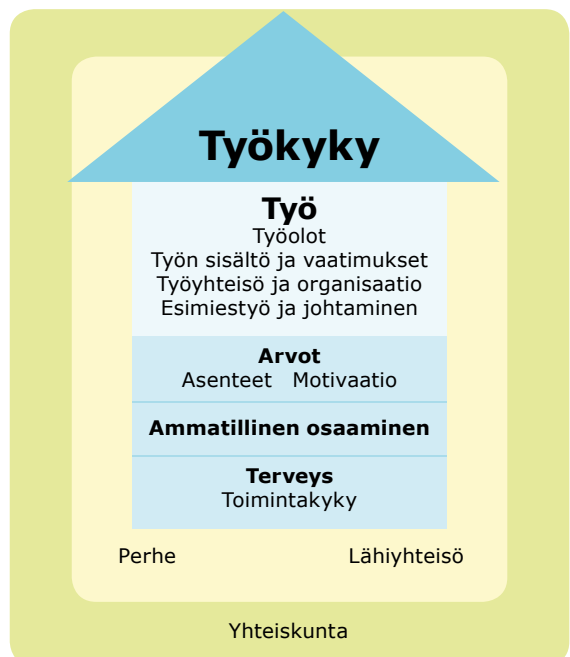
Hyvällä työpaikalla pyritään kehittämään jatkuvasti johtamista, työoloja ja työhyvinvointia.

Hyvä työhallinta

Hyvä työhallinta lisää työhyvinvointia ja on yksi työkyvyn ylläpidon tärkeimmistä lähtökohdista, työssä jaksamisen perusedellytys. Tutkimusten mukaan hyvä työhallinta lisää työntekijöiden mahdollisuuksia säilyttää terveytensä ja työkykynsä.

Hyvä työhallinta vaikuttaa terveyteen myönteisesti ainakin kolmella tavalla: Se estää haitallisen stressin kehittymistä ja luo samalla edellytyksiä hyvinvoinnin vahvistumiselle. Se johtaa työhön sitoutumiseen ja vähäisiin poissaoloihin. Lisäksi se vahvistaa ihmisen kykyä luoda laajoja sosiaalisia verkostoja ja saada tarvittaessa sosiaalista tukea.

Kuva 1. Työkykytalo (Ilmarinen J, Työterveyslaitos).



Hyvä työilmapiiri

Hyvä työilmapiiri lisää työntekijöiden hyvinvointia ja koko työpaikan työkykyä. Vastaavasti huono työilmapiiri altistaa sairastumisille ja lisää henkilöstön poissaoloja.

Poissaolojen runsaus on yksi merkki huonosta työilmapiiristä ja johtamisesta sekä huonoista ihmissuhteista. Henkilöstön suuri vaihtuvuus haittaa monin tavoin töiden tekoa. Lisäksi työyhteisön sosiaalista hyvinvointia heikentävät töiden huonot järjestelyt, jatkuva kiire ja työpaine, epäselvyydet työtehtävissä, työtehtävien suuret arvostuserot, työympäristön vaarat ja epäkohdat, taloudelliset uhat ja pelko työpaikan säilyvyydestä.

Työyhteisöä ja ilmapiiriä parantamalla voidaan lisätä hyvinvointia ja samalla kasvattaa myös tuottavuutta. Tarvittaessa kannattaa käyttää apuna asiantuntijoita, esimerkiksi työterveyshuollon ja henkilöstöhallinnon ammattilaisia.

Tietoa työterveyden kehitystarpeista saadaan havainnoimalla työyhteisön ja sen jäsenten tilaa. Apuna voidaan käyttää työilmapiirimittauksia, työstressikyselyjä sekä työterveyshuollon tekemiä terveystarkastuksia. Sisäisten ongelmien selvittyä poistuvat usein myös fyysiset oireet kuten päänsärky sekä niska- ja hartiakivut.

Terveet elämäntavat – nopea vaikutus työkykyyn

Terveet elämäntavat ovat käytännönläheinen ja nopea tapa vaikuttaa työkykyyn. Työkykyä edistävässä toiminnassa on panostettu eniten liikuntaan. Uudempia alueita ovat terveellisen työaikaisen ruokailun edistäminen sekä alkoholi- ja päihdehaittojen ehkäisyyn panostaminen.

Liikunta

Toimintakykyään voi parantaa lisäämällä liikunnan määrää. Siksi työnantajan kannattaa panostaa henkilöstön liikunnan edistämiseen järjestämällä esimerkiksi liikuntavuoroja pelikentille sekä jakamalla työntekijöille uimahalli- ja kuntosalilippuja.

Liikuntainterventioiden tuotosten on osoitettu olevan kolminkertaiset panostuksiin nähden. Liikuntaa harrastavien työntekijöiden tehokkaan työajan on osoitettu olevan suurempi kuin liikkumattomien. Lisäksi työntekijät, joiden fyysinen työkyky on parempi, viihtyvät työssään paremmin. (Ahonen 2010.)

Päihdeohjelma

Yrityksen päihdeohjelman tavoitteena on lisätä tietoa haitoista, jotka alkoholin käyttö aiheuttaa terveydelle ja työkyvyille erityisesti kuljetusalalla. Samalla tavoitteena on oppia tunnistamaan liiallisen alkoholin käytön varhaiset merkit sekä puhua alkoholin käytöstä avoimesti ja asiallisesti jo ennen ongelmia. Yrityksessä voidaan myös luoda pelisääntöjä alkoholin käytöstä yrityksen tilaisuuksissa sekä sopia, miten haittoihin tartutaan sekä milloin ja miten henkilö ohjataan hoitoon.

Kunnon mittaaminen ja muu kannustaminen

Fyysistä ja henkistä kuntoa voidaan seurata mm. erilaisten toimintakykytestien (lihaskuntotesti, UKK-kävelytesti, työstressikysely) ja työkykyindeksin avulla. Säännöllisten terveystarkastusten avulla on mahdollista seuloa esiin piileviä sairauksia ja terveyden riskitekijöitä, esimerkiksi verenpainetautia, aikuisiän diabetesta, korkeaa kolesterolia ja ylipainoa.

Työpaikoilla voidaan kannustaa myös tupakanpolton vähentämiseen, terveellisiin ruokailutottumuksiin sekä painonhallintaan.

Työpaikoilla voi niin ikään kokoontua elpymiseen, rentoutumiseen, laihduttamiseen ja työyhteisön kehittämiseen tähtäviä ryhmiä.



Testi 1 Toteutuvatko yrityksessänne seuraavat **työkykyä edistävät** asiat?

Työnantajalle

Työaikaisen ruokailun edistäminen työpaikalla

Kyllä Ei

- ☐ ☐ Sisältyykö työaikaisen ruokailun edistäminen yrityksesi työsuojeluohjelmaan?
- ☐ ☐ Onko työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa mainittuna työaikaisen ruokailun edistäminen ja ravitsemusterapeutin hyödyntäminen? Entä painonhallintaryhmät?
- ☐ ☐ Käsitelläänkö työhön perehdyttämisessä ruoka- ja kahvitaukojen merkitystä työkyvyn edistämisen näkökulmasta?
- ☐ ☐ Onko uudella työntekijällä kummi (kokenut työkaveri), joka opastaa siihen, miten ruokailla vuorotyössä, etenkin yövuorossa, jotta vireys on hyvä ja työstä palautuu hyvin?
- ☐ ☐ Kuuluuko työhön perehdytykseen keskustelu työaikaisen ruokailun järjestämisestä?
- ☐ ☐ Ovatko työpaikan sosiaalililat viihtyisät ja toimivat? Edesauttavatko ne työkykyä edistävää ruokailua?
- ☐ ☐ Onko ruokailutila siisti ja viihtyisä?
- ☐ ☐ Onko jääkaappi niin iso, että sinne sopivat kaikki kylmäsäilytystä vaativat eväät ja vaikka maanantaina viikon maidot ja rasvasiat?
- ☐ ☐ Ovatko astiat siistit, ja onko niitä riittävästi?
- ☐ ☐ Onko tarjolla puhdasta vettä ja välipalaksi hedelmiä?
- ☐ ☐ Onko mikroaaltouuni riittävän tehokas, jotta jonoa ei synny?
- ☐ ☐ Onko työt organisoitu siten, että työaikainen ruokailu on mahdollista sopivaan aikaan?
- ☐ ☐ Onko työpaikalle järjestetty muuta opastusta terveellisen työaikaisen ruokailun järjestämiseen?
- ☐ ☐ Onko erityisesti vuorotyötä tai muuten epäsäännöllistä työtä tekevät kuljettajat huomioitu opastuksen sisällössä?
- ☐ ☐ Onko yhdistelmäkuljettajan autossa jääkaappi? Entä mikroaaltouuni?
- ☐ ☐ Onko terminaalissa välipala-automaatti, jossa on tarjolla terveellisiä välipaloja ja eväitä?
- ☐ ☐ Onko työpaikkaruokalassa mahdollista syödä terveellisesti ja painonhallintaa edistävasti – myös välipaloja?
- ☐ ☐ Jos työpaikkaruokalaa ei ole, tuetaanko ruokailua terveellistä ruokaa tarjoavissa paikoissa?
- ☐ ☐ Oletko antanut työntekijöille lahjaksi kunnan ruokatermarin tai kylmälaukun?

Liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen työpaikalla

Kyllä Ei

- ☐ ☐ Onko henkilöstölle liikuntatiloja työpaikan yhteydessä?
- ☐ ☐ Tuetaanko kuljettajien liikuntaa työpaikan ulkopuolella esim. liikuntaseteleillä?
- ☐ ☐ Onko työmatkaliikuntaa helpotettu niin, että saatavilla ovat esim. pesutilat, varusteiden säilytystilat tai pyörien pysäköintipaikka?
- ☐ ☐ Palkitaanko liikkuja?

Tupakoimattomuuteen ja päihteettömyyteen kannustava työpaikka

Kyllä Ei

- ☐ ☐ Onko työpaikka savuton?
- ☐ ☐ Saako kuljettaja tukea tupakoinnin lopettamiseen? Tuki voi olla esim. neuvontaa, vertaistukiryhmätoimintaa tai lääkivalmisteita työterveyshuollosta.
- ☐ ☐ Palkitaanko teillä savuttomuudesta?
- ☐ ☐ Ovatko yrityksesi järjestämät tilaisuudet alkoholittomia?
- ☐ ☐ Tartutaanko havaittuihin päihdeongelmiin aktiivisesti?
- ☐ ☐ Onko olemassa selkeä päihdeongelmaisten hoitoonohjauskäytäntö?

Työntekijälle

Kyllä Ei

- ☐ ☐ Oletko puhunut työaikaiseen ruokailuun liittyvistä järjestelyistä työnantajasi kanssa?
- ☐ ☐ Pyydätkö ruokapaikassa apua terveellisen aterian tai välipalan valitsemiseksi?
- ☐ ☐ Oletko keskustellut kokeneiden vuorotyötä tekevien työkavereidesi kanssa parhaista vinkeistä yöruokailun järjestämiseen?
- ☐ ☐ Oletko ennakoinut kiirettä ja yllätyksiä varaamalla terveellistä "selviytymismuonaa" autoon?
- ☐ ☐ Kokoatko eväät lautasmalli-ideaa hyödyntäen?

Tulos

Mitä useampaan kohtaan pystyit vastaamaan kyllä, sitä paremmalla tolalla ovat työaikaiseen ruokailuun, liikkuamiseen ja päihteettömyyteen liittyvät asiat. Jos vastasit kaikkien kyllä, yrityksen työkykyjohtamiseen liittyvät asiat eivät voi olla huonolla tolalla.

Testi 2 Miten viihdyt työssäsi?

Arvioi asteikolla 1–3, miten työpaikallasi toteutuvat hyvän työyhteisön tunnusmerkit.

1 = Ei toimi.

2 = Siinä ja siinä...

3 = Hyvin pyyhkii! Ottakaapa muutkin meistä mallia.

Johtajuus

- 1 2 3 Ylin johto on sitoutunut näkyvästi turvallisuus-toiminnan ja työhyvinvointiin liittyvien asioiden kehittämiseen.
- 1 2 3 Turvallisuutta, työkykyä ja hyvinvointia johdetaan samaan tapaan kuin muutakin toimintaa.
- 1 2 3 Johtaminen on rehtiä, oikeudenmukaista ja luotettavaa.

Jatkuva parantaminen

- 1 2 3 Turvallisuus- ja hyvinvointiasioita suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan. Tuloksista tehdään johtopäätöksiä.

Henkilöstön kehittäminen

- 1 2 3 Turvallisuus, terveys ja työkykyä ylläpitävä toiminta ovat henkilöstön kehittämisen perusasioita.
- 1 2 3 Henkilöstön osaamisesta, ammattitaidosta ja työkyvystä pidetään huolta läpi koko työuran.
- 1 2 3 Uudelle työntekijälle annetaan riittävä koulutus ja opastus. Henkilö, joka ei hallitse työtään eikä siihen liittyviä tilanteita, ei voi myöskään viihtyä työssään eikä motivoitua siihen. Kun logistiikka-alan opiskelija aloittaa harjoittelun tai nuori työntekijä ammattikuljettajan uraa, on tärkeää kiinnittää huomiota terveellisiin elintapoihin ja työkyvyn ylläpitämiseen osana perehdyttämistä. Oppilaitosten opetuksen ja työelämäkokemusten tulee kulkea samaan suuntaan. Työpaikoilla voi pohtia, miten uransa alussa olevaa työntekijää tai opiskelijaa perehdytetään huolehtimaan omasta työvireydestään ja työkyvystään sekä miten varmistetaan, että hänellä on riittävät tiedot ja taidot toimia nopeasti muuttuvissa työtilanteissa.

Nopeus ja joustavuus

- 1 2 3 Tehokkuutta ei tavoitella turvallisuuden, terveyden tai hyvinvoinnin kustannuksella.
- 1 2 3 Työn ja perhe-elämän välillä vallitsee hyvä tasapaino. Tehdäänkö teillä liikaa työtä? Yli 50 tuntia työtä viikossa heikentää älyllistä suoriutumiskykyä, masentaa, väsyttää ja stressaa. Eli sairastuttaa.

Toimintojen ja palvelujen hyvä suunnittelu

- 1 2 3 Tuotanto- ja palvelutoiminnat ovat turvallisia, eikä niistä aiheudu tapaturma- tai ammattitautivaaraa.
- 1 2 3 Sattuneet tapaturmat ja läheltä piti -tilanteet tutkitaan ja raportoidaan.

Luotettava tieto pohjana

- 1 2 3 Turvallisuus-, terveys- ja työhyvinvointiasioista on olemassa työpaikalla oma tietojärjestelmä, jota hyödynnetään.
- 1 2 3 On tärkeää, että työterveyshuollon sisältö ja vuosittainen toimintasuunnitelma perustuvat työpaikalla yhdessä määriteltuihin tarpeisiin, ei rutiininomaisiin palvelukokonaisuuksiin. Onhan työterveyshuolto jalkautunut työpaikalle ja työpaikkaselvitys tehty? Onko työterveyshoitaja tsekannut myös auton, jota kuljettaja kuljettaa?

Hyvä yhteistyö

- 1 2 3 Turvallisuus-, terveys- ja työhyvinvointiasioiden hoidossa myös henkilöstö pääsee vaikuttamaan.

Tulos

Mitä enemmän pisteitä kertyy, sitä parempi työyhteisö ja menestyvämpi työpaikka.

KuljettajaKatsastus Auton lisäksi katsastetaan myös kuski

KuljettajaKatsastus on kuljetusyrityksen teematapahtuma, jonka yritys voi toteuttaa yhteistyössä työterveyshuoltonsa tai jonkun muun yhteistyökumppaninsa kanssa.



KuljettajaKatsastuksen tavoitteena on tuottaa tarkistuslista, jota yrittäjät voivat käyttää toimintansa kehittämisessä ja arvioinnissa. Mitä yrityksessä on jo tehty? Mikä kaipa vielä kehittämistä? Mikä katsastukseen osallistujia erityisesti kiinnosti? KuljettajaKatsastus on erinomaista tyky-päiväohjelmaa!

KuljettajaKatsastus sisältää

- aktiivista, kokemuksellista oppimista
- ohjausta terveellisen ruokailun ja liikkumisen edistämiseksi

Virkeänä ratissa -hankkeen KuljettajaKatsastuksissa esimerkiksi

- opastettiin kuljettajia kokoamaan lautasmallin mukaiset eväät ravitsemusterapeutin avustuksella
- pidettiin tietoisu yöruokailun periaatteista
- autettiin kuljettajia arvioimaan heidän omaa tilannettaan sekä pohtimaan yksilöllisiä muutostavoitteita ja toimintasuunnitelmia
- tehtiin näkyväksi ravitsemuksen ja liikenneturvallisuuden väliset yhteydet
- mitattiin kuljettajien kehonkoostumus ja verenpaine

Virkeänä ratissa -elintapamuutosryhmä Joukolla kohti terveempiä elintapoja

Elintapamuutosryhmän tavoitteena on etsiä ravitsemusterapeutin opastuksella ratkaisuja syömisen ja painonhallinnan pattitilanteisiin. Näin kuljetusyritykset voivat omalta osaltaan edistää kuljetusalan työvireyttä ja työkykyä.



Ravitsemusterapeutti löytyy helpoiten yrityksen oman työterveyshuollon kautta. Työterveyshuollossa ryhmätapaamisten teemat räätälöidään erityisesti kuljetusalalle sopiviksi. Ryhmän osallistujat tulevat tietoisiksi omasta syömiskäyttäytymisestään ja muista elintavoistaan, jotka vaikuttavat työvireyteen ja työkykyyn.

Elintapamuutosryhmässä voi halutessaan ryhtyä tekemään painonhallinnan onnistumisen kannalta tärkeitä muutoksia elämäntavoissaan. Ryhmässä voi myös pelkästään makustella elintapamuutosasiaa ja saada tukea muilta samassa tilanteessa olevilta henkilöiltä.

Virkeänä ratissa -ryhmätapaamisissa ei ole koskaan käytetty kalvosulkeisia tai pidetty luentoja, vaan painonhallintaan ja syömiseen liittyviä asioita on käsitelty keskustellen ja tehtäviä tehden.

Kaikki ryhmätoiminta kannattaa pitää osallistujille maksuttomana ja järjestää toiminta mahdollisuuksien mukaan osana työaika.

Työterveyshuolto voi kehittää yhteistyössä kuljetusalan yrityksen kanssa myös muita tapahtumia ja työpajoja, joissa pohditaan työkykyä edistävän ruokailun hyötyjä, haittoja ja toteuttamista.

Ryhmänohjausmallin tiedustelut: jaana.laitinen@ttl.fi

Yritysnäkökulma Oulun Autokuljetus Oy

Oulun Autokuljetus Oy on kuljetuksen sekä maa- ja vesirakentamisen ammattilainen – palveleva, tehokas ja joustava. Ammattitaitoiset autoilijat ovat yksityisyrittäjiä, laaja ja tarkoitukseenmukainen kalusto tehokasta. Vuosikymmenien kokemus on valmiina palvelemaan asiakkaiden tarpeita ja vaatimuksia.

Rahtiliikenteessä Oulun Autokuljetus Oy on erikoistunut lämpösäädelyihin kuljetuksiin kotimaassa ja ulkomailla, lähinnä Skandinavian alueella. Lisäksi toimintaan kuuluu erilaisten teollisuustuotteiden, irto- ja lavatavaroiden kuljettaminen. Monipuolista palvelukokonaisuutta täydentää teollisuuden tarpeisiin suuntautuva painesäiliökuljetusten hoitaminen.

Maarakentamisessa on erikoistuttu maa- ja kiviainesten kuljetuksiin, nosturi- ja vaihtolavapalveluihin ja maarakennusurakointiin.

Oulun Autokuljetus pyrkii myös jatkuvasti parantamaan työntekijöidensä osaamista sekä kannustamaan ja edistämään kuljetusalan työhyvinvointia.



”Olemme hyödyntäneet Työterveyslaitoksen Virkeänä ratissa -hankkeen asiantuntemusta kehittäessämme keinoja työntekijöiden ja omistajayrittäjien hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Terminaalitiloissamme on järjestetty KuljettajaKatsastus-tapahtumia, joissa on opastettu yöaikaisten eväiden tekemiseen, mitattu kehonkoostumuksia ja verenpaineita sekä tuotu esille ravitsemuksen ja liikenneturvallisuuden välisiä yhteyksiä.

Logistiikkakeskuksessamme toimi myös ravitsemusterapeutin vetämä elintapamuutosryhmä. Yksi kuljettajista sai jopa ravitsemusterapeutin mukaansa yöreissulle Oulusta Helsinkiin ja takaisin.

Yhteistyö on suunniteltu yhdessä selkeällä työnjaolla. Tapahtumista on informoitu tilinauhakirjeiden mukana. Samaa reittiä on saatu myös materiaalia lähetettyä omistajakuljetusyrittäjille. Oulun Autokuljetus Oy haluaa omalta osaltaan edistää kuljetusalan työhyvinvointia ja työkykyä.”

Jaana Kokko
toimitusjohtaja



Lisätietoa

Ahonen G. Työkyvyn taloudellinen merkitys. Teoksessa Martimo K-P, Antti-Poika M, Uitti J. (toim.) Työstä terveyttä s. 36–46. Työterveyslaitos. Duodecim 2010.

Aura O, Ahonen G, Ilmarinen J. Strategisen hyvinvoinnin tila Suomessa. Excenta / Työterveyslaitos 2009, 2010, 2011.

Gill PE, Wijk K. Case study of a healthy eating intervention for Swedish lorry drivers. Health Education Today 2004; 19 (3): 306–315.

Hannerz H, Tüchsen F. Hospital admissions among male drivers in Denmark. Occupational and Environmental Medicine 2001; 58: 253–260.

Hedberg GE, Wikström L, Janlert U. Comparison between two programmes for reducing the levels of risk indicators of heart diseases among male professional drivers. Occupational and Environmental Medicine 1998; 55: 554–561.

Hublin C, Härmä M. Työajat ja terveys. Teoksessa Martimo K-P, Antti-Poika M, Uitti J. (toim.) Työstä terveyttä s. 125–136. Työterveyslaitos. Duodecim 2010.

Johda työkykyä, pidennä työuria. EK:n työkykyjohtamisen malli. Elinkeinoelämän keskusliitto EK 2011. www.ek.fi/www/fi/tutkimukset_julkaisut/2011/Tyokykyjohtamisenmalli.pdf

Kärmeniemi P, Laitinen J, Latvala J, Olkkonen S, Sainio M, Ylä-Outinen A. Maantieliikenteen ammattikuljettajien työterveyshuolto. Työterveyslaitos 2009.

Rissa, K: Tulosta ja hyvinvointia. Työturvallisuuskeskus 2007.

Tervo T, Neira W. Ajoterveyden valvontaa pitää kehittää.

Suomen Lääkärilehti 2008;63(20): 1859–1863.

Työaika katsaus. Työajat ja poissaolot EK:n jäsenyrityksissä vuonna 2009. Elinkeinoelämän keskusliitto EK 2010.

Työkyky puntarissa

Terveysttä edistävää elämää

Tämä luku on tarkoitettu kaikille teille, jotka ajatte ammatiksenne nyt tai tulevaisuudessa. Yhden luvun alle on kerätty koko joukko olennaista tietoa asioista, jotka vaikuttavat suoraan työssä jaksamiseen ja muun elämän laatuun. Tiivistetysti voi sanoa, että asiaa löytyy vuorokauden jokaiseen hetkeen – kuluupa se sitten ratin takana tai muissa hommissa.



Terveelliset ruokatottumukset

Päivittäiset ruokavalintamme vaikuttavat jaksamiseen, työkykyyn ja työvireyteen. Ne voivat joko lisätä virkeyttämme ja parantaa jaksamistamme – tai sitten ne voivat heikentää niitä.

Terveelliset ruokatottumukset edistävät terveyttä ja työkykyä sekä ehkäisevät sairauksia. Itsestä huolehtiminen terveellisten valintojen kautta on vähän sama asia kuin laittaisi rahaa pankkiin. Terveellisillä totumuksilla on keskeinen rooli myös sairauksien, kuten verenpainetaudin, hoidossa – oikean lääkehoidon lisäksi.

Tiedätkö sinä, kuinka työvuorossa kannattaa syödä, jotta ruokavalinnat lisäävät virkeyttä ja edistävät työkykyä? Lue vierreisestä laatikosta, mitä mieltä ammattikuljettajat ovat keskimäärin, ja vertaa omiin ajatuksiisi.

Kohti työkykyä edistävää ruokailua

Neljä peruskiveä

1. Säännöllinen ateriarytmi

Työkykyä edistävä ruokailu ei ole kuuri vaan koko elämän pituinen hyvän olon tavoittelu. Sen tähden säännöllinen ateriarytmi ehkäisee hillitöntä nälkää, vatsavaivoja ja ylensyömistä. Kun syö 3–4 tunnin välein ja käyttää lautasmallia apuna aterioiden koostamisessa, pysyy kylläisenä ja virkeänä sekä saa ruoasta tarvittavat ravintoaineet.

2. Normaali annoskoko

Annoskoot ovat kasvaneet vuosien saatossa. Myös silmä on totunut suuriin annoksiin. Isot annokset houkuttelevat syömään enemmän. Ajatus siitä, että otan nyt enemmän ja syön muuten vähemmän, ei valitettavasti useinkaan toteudu.

Pidättäytyminen normaalissa annoskoossa kannattaa, sillä annoskoon kasvaessa kasvaa myös nautittu energiamäärä. Esimerkiksi megahampurilaisessa on kolme kertaa enemmän energiaa kuin normaaliampurilaisessa. Myös noutopöydät ja buffetit ovat monelle kuljettajalle paha rasti, sillä tunnetusti niistä saa syödä niin paljon kuin jaksaa. Salaattipöydästä kannattaa ottaa runsaammin kasviksia ja täydentää vasta sen jälkeen varsinaisella ruoalla.

Ammattikuljettajien kokemukset työvuorossa syömisestä

- **Liian raskas ateria väsyttää.** Jos nukahtaa ratin takana, huonosti käy.
- Nälässäkään ei kannata olla, sillä **nälkäkin väsyttää.**
- **Useampi tauko** – useampi ateria: pysyy verensokeri vakaalla tasolla ja tarkkaavaisuus hyvänä.
- **Terveellinen ravinto** ehkäisee sairauksia.
- **Nälkä kiristää pinnaa:** Asiakaspalvelu kärsii. Liikenteessä menee hermot.
- **Raskas ruoka aiheuttaa ylipainoa.** Mm. polvet, selkä ja lonkat sekä sydän ovat koetuksella.
- Kun syö **terveellisesti**, on **polttoainetta** fyysiseen **työhön** ja siitä palautumiseen.

Ryhdy jo tänään pitämään parempaa huolta itsestäsi ja ajoterveydestäsi.

3. Lautasmalli joka aterialla

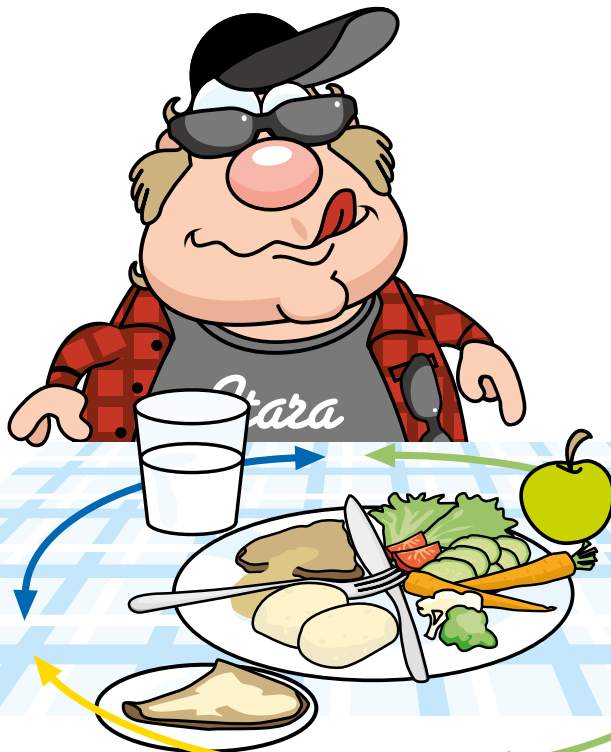
Lautasmalli toimii joka aterialla, olipa aterialla mukana lautanen tai ei. Kun lautasmallin osaset ja niiden suhteet muistaa, voi oikeaoppisen aterian koostaa niin valmisruoka-annoksesta, välipalasta, eväsleivistä kuin noutopöydästäkin.

Lautasmallin mukaisella aterialla puolet lautasesta täyttyy kasviksista, neljäsosa perunasta, riisistä tai makaronista ja neljäsosa lihasta tai kalasta. Ateriaan kuuluu lisäksi leipä ja sipaisu levitettä, lasillinen maitoa tai piimää sekä marja- tai hedelmäjälkiruoka.

4. Sydänystävällinen ruoka

Sydänystävällinen ruoka auttaa painonhallinnassa sekä tutkitusti myös sairauksien ehkäisemisessä. Sydänystävällisen ruokavali- on periaatteina on syödä runsaasti kasviksia ja kuitupitoisia vil- jatuotteita. Eläinrasvojen sijaan suositetaan kasvirasvoja. Lisäksi kiinnitetään huomiota suolan käyttöön.

Jos pakkausmerkintöjen lukeminen tuntuu liian raskaalta, pakkauksesta voi etsiä Sydänmerkin. Sydänmerkki-tuote on pa- rempi valinta rasvan laadun ja määrän ja suolan määrän suh- teen sekä joissakin tuotemerkeissä myös kuitu- ja sokerimäärän suhteen. Myös valmisruoista löytyy Sydänmerkillä varustettuja tuotteita.



Vaadi työkykyä edistävää ruokaa myös ruoka- paikassasi. Ammattikuljettajat ovat toiseksi tärkein asiakasryhmä tienvarsien ruokapai- koissa, joten pyydä ja anna palautetta palvelun tuottajalle. On tärkeää, että kuljettajan työym- päristö tukee uusia terveellisiä tapoja toimia. Jos ympäristössä on mahdollisuus tehdä hyviä valintoja, se ruokkii motivaatiota ja antaa voi- mia muutoksen polulla.

KULJETTAJAN TSEKKAUSLISTA RUOKATAUOLLE

Löydätkö ja valitsetko ruokapaikassasi seuraavia työkykyä ja vireyttä edistäviä vaihtoehtoja?

- ☐ lautasmallin mukainen annos
- ☐ vähärasvainen liha, kana, kalkkuna, tai jauheliha
- ☐ keittoruoka ilman kermaa ja voita
- ☐ keitetty peruna, riisi, tumma pasta
- ☐ leivittämätön kala
- ☐ kevytkermaan tai kasvirasvavalmisteeseen tehty kastike
- ☐ tuoresalaattia
- ☐ ruoan kanssa rasvaton maito tai piimä
- ☐ ruisleipä ja täysjyväleipä
- ☐ leikkeleinä leivän päälle kinkku, kalkkuna, broileri tai vähärasvainen juusto
- ☐ margariini levitteeksi
- ☐ hedelmiä ja marjoja välipaloiksi tai jälkiruokaiksi
- ☐ pulla tai pullapohjaan leivottu piirakka
- ☐ janojuomaksi vesi

Lautasmallin mukainen ruokailu auttaa pysy- mään virkeänä. Lautasmalli-idea ohjaa kokoa- maan monipuolisen aterian sopivassa suhteessa energiaa ja eri ravintoaineita. Samaa ideaa voi hyödyntää aamupalasta iltapalaan.

Ratkaistavia kuoppia terveellisen ruokailun tiellä

Tauko jää väliin

Joskus kiire, stressi ja väsymys hankaloittavat terveellistä syömistä. Aina ei esimerkiksi ehdi pitämään taukoa suunniteltuun aikaan tai tauko kuluu lastaus- tai purkutöissä. Ateria jää syömättä tai tulee syöttyä heikosti.

Jos on sinnitellyt työvuoron läpi kahvin voimin, nälkä kasvaa suureksi ja seuraavalla aterialla syö helposti liikaa. Kiireessä tai nälkäisenä saattaa myös hotkia ruoan liian nopeasti. Silti nälkä ei tunnu talttuvan. Voi nimittäin kestää jopa parikymmentä minuuttia ennen kuin aivot saavat viestin mahalaukun täyttymisestä.

Stressi kasvattaa ruokahalua

Stressaantuneena tai väsyneenä ruokahalu on voimakkaampi ja tekee enemmän mieli runsasenergistä rasvaista ja sokerista ruokaa myös siksi, että kehon hormonitoiminta muuttuu. Stressaantunutta oloa saatetaan lievittää syömisen lisäksi myös alkoholilla.

Rutiininomaisesti pikaruokaa

Kiireisinä, stressaantuneina ja väsyneinä suositaan helpommin myös rutiineja. Silloin valitaan mieluummin sellaisia vaihtoehtoja kuin pikaruoka. Myös riski sortua mielitekoihin, herkkujen napsimiseen, on suurempi, kun aterioiden välit jäävät pitkiksi tai syö huonolaatuista ruokaa.

Katso sivuilta 36–37 terveyttä edistävä ratkaisuvinkki joka kuukaudelle.



Terveelliset keinot stressiin

Kokeile liikuntaa

Liikunta kohottaa mielialaa eli todennäköisesti toimii hyvin stressiinkin. Palkintona raskaasta työrupeamasta voi olla esimerkiksi keilailta tai muu peli-ilta ystävien tai perheen seurassa.

Hanki terveellistä naposteltavaa

Kotiin ja autoon voi varata terveellistä naposteltavaa, jota voi syödä silloin kun mieliteot yllättävät. Kannattaa muistaa myös, että kun herkuja ei ole kaapeissa, houkutuksetkin ovat pienemmät. Mielitekoja voi vähentää myös säännöllisen ateriarhythmin ja lautasmallin mukaan koottujen aterioiden avulla. Lisäksi terveelliset naposteltavat auttavat tilanteissa, joissa ei ehdikään syömään kunnolla.

Rauhoitu ja keskity syömiseen

Syömisen tarkkailun on hyvä olla tietoista. Ennen ruokailua tulisi rauhoittua ja keskittyä syömiseen. Olisi hienoa, jos voisi syödä taukotilassa, jossa on mahdollista vaihtaa kuulumisia muiden kuljettajien kanssa. Myös seura ja jutustelu virkistävät! Kun ateria kootaan tietoisesti lautasmallin mukaan, syödään rauhallisesti, pureskellaan ruoka hyvin eikä santsata, harkitut teot muuttuvat tavoiksi, jotka pelaavat myös kiireessä.

TIESITKÖ?

Tunnesyöminen: Henkilö lievittää pahaa oloaan tai stressiään syömällä.

Kontrolloimaton syöminen: Syödessä vatsa tuntuu pohjattomalle kaivolle. Stressi, kiire, väsymys ja pitkä aika ruokailujen välillä voivat herkistää sille, että syömistä on hankala lopettaa. Myös ruoan tuoksu ja ruokamainokset voivat saada syömään.

Palkintopsyöminen: Päivän rehkeminen palkitaan syömällä. Löhötään sohvalla, syödään herkuja ja otetaan pari olutta!

Vuorotyöläisen ruokailu

Leijonanosa ammattikuljettajista tekee vuorotyötä ja epäsäännöllisiä työvuoroja. Tutkimusten perusteella tiedetään, että vuorotyöntekijän elimistö elää jatkuvassa stressissä vuorokausirytmien vaihtelun takia.

Vuorotyöntekijän elämä on säännöllisen epäsäännöllistä. Siihen sisältyy paljon itsestä riippumattomia tekijöitä, jotka aiheuttavat painonnousua ja vaikeuttavat painonpudotusta. Univaje kasvattaa ruokahalua lisäävien hormonien erityystä. Liikuntaharrastuksiin on vaikea sitoutua vaihtelevien aikataulujen takia. Aina väsyttää ja väsyneenä tekee mieli jotain hyvääkin.

Vuorotyötä tekevillä kuljettajilla on todettu olevan suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin kuin päivätyötä tekevillä. Tähän vaikuttavat mm. yövuoron elimistölle aiheuttama stressi, univaje ja epäsäännöllinen elämänrytmi. Siksi vuorotyöntekijän on tärkeää pitää huolta terveydestään ja työkyvystään niillä keinoilla, joihin voi itse vaikuttaa. Samalla tavoin hän voi vaikuttaa myös painonhallintaansa.

Hyvät valinnat vuorotyöläisen ruokailuun

Syö sydänystävällisesti

Sydänystävällinen ruokavalio on arvokas vuorotyöntekijän terveydelle. Ruokavalioon kuuluu runsaasti kuitua, niukasti suolaa ja kohtuullisesti pehmeitä kasvirasvoja mutta vain vähän kovia eläinrasvoja.

Käytännössä vuorotyöntekijä valitsee leivän runsaskuituisena (yli 6 g kuitua / 100 g), voitelee leivän rasiamargariinilla, valitsee maito- ja lihatuotteet vähärasvaisina tai rasvattomina, käyttää ruoanlaitossa öljyä tai pullomargariinia ja huomioi suolan määrän. Sydänmerkistä tietää tuotteen olevan sydämelle parempi valinta.

Syö säännöllisesti

Lämmin ateria syödään yövuorossa ennen puoltayötä. Lisäksi on erityisen tärkeää syödä pieni ateria 3–4 tunnin välein.

Säännöllinen ateriaritmi on vuorotyötä tekeväälle kuljettajalle välttämättömyys. Se on avain painonhallintaan ja vireyteen yövuoronkin aikana. Myös vatsaoireet helpottuvat, kun säännöllisellä ruokailulla annoskoot pysyvät kohtuullisina.



Ruokarytmi toimii mihin vuorokaudenaikaan tahansa.

Eväät ilman kylmäsäilytysmahdollisuutta

Hedelmät, monet kasvikset, pikapuurot, lasten hedelmä- ja marjaseeet, myslit, leivät ja välipalapatukat.



Eväät, jos on kylmäsäilytys- ja lämmitysmahdollisuudet

Eväsvalikoima on lähes rajaton. Esim. pika- ja valmispuurot, Sydänmerkki-valmisruoat, pakastekeitot, salaattit, valmiiksi täytetyt eväsleivät, erilaiset maitotuotteet, kasvikset ja marjakeitot.



Syö oikeanlaiset eväät

Kun ruokapaikat ovat yöllä kiinni, työaikainen ruoka koostetaan eväistä. Myös eväät rakennetaan lautasmallin mukaisesti niin, että eväsaterialla on mukana leipää ja kasvimargariinia, lihaa, kalaa tai kanaa, maitotuotetta sekä kasviksia.

Käytännössä eväsaterialla voi olla siis esimerkiksi margariinilla, kasviksilla ja kinkkuleikkeleellä täytetty sämpylä, jogurtti tai viili sekä hedelmiä tai marjoja. Yhtä lailla lautasmallin periaatteet täyttävät valmis jauhelihakeittopakaste, pari palaa ruisleipää, joissa on päällä margariinia ja kasviksia, sekä lasillinen maitoa tai piimää.

Hyvin säilyvää evästä kannattaa aina pitää työpaikalla hätävarana.

Lue lisää eväistä sivuilta 24–25.

Syö yöllä sopivasti

Runsaasti energiaa sisältävä ateria väsyttää yövuorolaista. Siksi yöllä kannattaakin valita mieluummin tavallista kotiruokaa, keittoja, puuroja ja paljon kasviksia kuin rasvaisia ja energiamääriltään runsaita pitsoja, hampurilaisia tai makkara-ruokia. Lopputyön aikana välipalaksi on hyvä nauttia esimerkiksi hedelmää, marjoja, leipää tai jogurttia.

Yövuoron jälkeen uneen pääsee helpommin kevyen aamupalan jälkeen. Tukevammin syödään vasta, kun on herätty.

Juo oikein

Moni yötyötä tekevä kuljettaja kertoo kofeiinipitoisten juomien – kahvin, cola- ja energiajuomien – pitävän hereillä vuoron ajan. Kofeiinipitoisia juomia kannattaa kuitenkin nauttia vain alkuyöstä. Aamuyöstä juotu kahvi voi vaikeuttaa nukahtamista työvuoron jälkeen ja aiheuttaa univaikeuksia. Huonosti nukutun päivän jälkeen yövuorossa väsyttää, ja taas on turvauduttava kahviin.

Lue lisää juomista sivuilta 28–29.

Ruokailu antaa myös öisin tarpeellisen levähdystauon ja aikaa olla työkavereiden kanssa.

Vuorotyöläisen tavoitteeksi säännölliset ateriat

- rytmittävät muuta päiväohjelmaa
- voivat auttaa sopeutumisessa
- auttavat ehkäisemään lihomista
- auttavat ehkäisemään vatsavaivoja

10 vinkkiä vuorotyöntekijän painonhallintaan

1. Uni

Väsyneenä ihminen on luonnostaan alttiimpi epäterveellisen ruoan syömiselle kuin levänneenä. Riittävän unen tiedetään olevan yhteydessä onnistuneeseen painonhallintaan. Kun univajetta on kertynyt pitkältä ajalta, voimavaroja elämäntapojen muuttamiseen ei yksinkertaisesti ole.

Ratkaisu: Kun työ väsyttää ja stressaa eikä aika tunnu riittävän mihinkään, parasta painon- ja elämänhallintaa on huolehtia riittävästä unesta. Vuorokaudessa tulisi nukkua vähintään 7–8 h. Varaa aikaa riittävän pitkille yöunille!

2. Säännöllisyys

Koska painonhallinta ei ole kuuri vaan koko elämän pituinen hyvän olon tavoittelu, tärkeässä asemassa ovat säännöllisesti toistuvat ratkaisut. Vuorotyössä säännöllisyys on kuitenkin haaste.

Ratkaisu: Joka päivä ei voi eikä tarvitse syödä, liikkua tai nukkua samaan aikaan. Mutta joka päivään olisi kuitenkin hyvä kuulua suurin piirtein saman verran syömistä sekä yhtä paljon liikkumista ja unta. Säännöllinen ateriarhythmi ehkäisee hillitöntä nälkää, vatsavaivoja ja ylensyömistä.

3. Lautasmalli

Lautasmalliin kuuluu lihaa, kalaa tai kanaa, perunaa, pastaa, riisiä tai muuta lisäkettä, reilusti kasviksia, lasillinen maitotuotetta ja pala leipää margariinin kera. (Katso kuva sivulta 18.)

Ratkaisu: Lautasmalli toimii joka aterialla, olipa aterialla mukana lautanen tai ei. Kun lautasmallin osaset ja niiden suhteet muistaa, oikeaoppisen aterian voi koostaa niin valmisruoka-annoksesta, välipalasta, eväselivistä kuin noutopöydästäkin. Annoksen kokoaminen kannattaa aloittaa kasvispuolesta: se on jo iso muutos sinänsä!

4. Annoskoko

Kohtuullinen annoskoko vuorotyössä pitää yllä vireyttä ja ehkäisee vatsavaivoja. Se myös auttaa painonhallinnassa, mikä on tärkeää sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä.

Ratkaisu: Kun ensin täyttää puolet lautasesta kasviksilla ja vasta sen jälkeen ottaa lämmintä ruokaa, vähenee ruoan energiamäärä. Silti ruoasta saa riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Annoskoon kasvaessa energian määrä kasvaa. Sen sijaan kasvisten määrän lisääminen ei kasvata energiaa.

5. Sydänystävällinen ruoka



Laihtua voi monella tapaa, mutta järkevintä on laihduttaa niin, että elimistö voi samalla hyvin. Sydänystävällinen ruoka auttaa painonhallinnassa sekä ehkäisee tutkitusti sairauksia, joihin vuorotyöntekijöillä valitettavasti on suurentunut riski.

Ratkaisu: Tiivistettynä sydänystävällisen ruokavalion periaatteina on syödä runsaasti kasviksia ja kuitupitoisia viljatuotteita. Eläinrasvojen sijasta valitaan kasvirasvoja. Myös suolankäyttöön kiinnitetään huomiota.

Jos pakkausmerkintöjen lukeminen tuntuu liian raskaalta, pakkauksesta voi etsiä Sydänmerkin. Sydänmerkki-tuote on parempi valinta rasvan laadun ja määrän ja suolan määrän suhteen sekä joissakin tuotemerkeissä myös kuitu- ja sokerimäärän suhteen. Myös valmisruoista löytyy Sydänmerkillä varustettuja tuotteita.

6. Ruokailu yövuoron aikana

Moni jättää yövuorossa syömättä kokonaan, koska pelkää aterian väsyttävän. Totuus on, että kevyt ateria pitää veren sokereita ja vireystasoa ylhäällä eikä väsytyä. Sen sijaan rasvainen, raskas ruoka todella väsyttää.



Ratkaisu: Puuroannos marjojen ja maitolasin kanssa, keittoruoka maidon ja leipäpalan kanssa tai vaikka kasviksilla täytetty sämpylä viilin ja hedelmien kanssa ovat sopivia, täyttäviä aterioita, jotka eivät väsytä.

Pääateria kannattaa syödä ennen puoltayötä ja sen jälkeen nauttia kolmen neljän tunnin välein välipalaksi hedelmiä, marjoja, kasviksia tai muuta kevyttä, vaikka leipää tai jogurttia.

Herkkävatsaiset valitsevat yöllä vatsaa ärsyttävien ruokien tilalle parempia vaihtoehtoja, esimerkiksi paprikan tilalle tomaatin, omenan tilalle tuoreen luumun ja ruisleivän sijaan kuitupitoisen sämpylän.

Juomaksi yövuoroon sopii parhaiten vesi. Kahvia ja muita kofeiinipitoisia juomia voi nauttia kohtuullisesti piristeeksi. Aamuyöstä, vuoron jälkeen nautittuna, ne saattavat aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia.

7. Liikunta

Kuntoa kohottava liikunta on monipuolista ja nostaa sykeä. Sen sijaan painonhallintaliikunnassa jokainen askel on samanarvoinen. Liikunnan ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan sitä voi keräillä pitkin päivää. Liikuntaan käytetyn ajan saa takaisin virkeytenä ja työkyynä, sillä liikunnan positiiviset vaikutukset voivat tuntua koko elossa ja olossa. Liikunta parantaa myös unen laatua.

Ratkaisu: Koska ainoastaan säännöllinen liikunta antaa tuloksia, kannattaa pohtia, minkälainen liikunta voisi sopia säännölliseksi osaksi elämänrytmiä. Mihin aikaan ja missä tilanteessa liikunta olisi mahdollista toistaa useimpina päivinä tai viikkoina? Työmatkat pyöräillen? Töissä kahvitauolle aina ylimääräisen kävelykierroksen kautta kiertäen? Pientä jumppaa ruokatunnin jälkeen? Vapaapäivänä kävelylenkki?

Koska vuorotyöntekijän painonhallinnan vaikeuden ymmärtää vain toinen vuorotyöntekijä, työporukasta voi saada tärkeän ja toisiaan tukevan vertaistukiryhmän esimerkiksi joukkuelajeja kokeilemaan.

8. Asteittaiset muutokset

Kun tavoitteena ovat pysyvät muutokset elämäntavoissa, avainsanana on maltti. Erityisesti vuorotyössä, kun elämä on epä-säännöllistä, muutosten tekeminen täytyy aloittaa rauhallisesti. Jotta muutoksen jälkeen uusi tapa muuttuu pysyväksi tottumukseksi, tapaan on totuteltava pitkään. Välillä ehkä repsahtaa vanhaan mutta sitten muistaa taas uuden tavan hyödyt.

Ratkaisu: Yksi konkreettinen muutos kerrallaan voi olla hyvä tahti. Muutoskohteet kannattaa valita huolella. Mihin oikeasti jaksaa panostaa nyt? Mikä oikeasti tuntuu

tärkeältä? Aamupalan syöminen joka päivä? Oluen juominen vain vapaapäivänä? Toisen leivänpäällisjuustoviipaleen vaihtaminen kasviksiin? Hedelmävälipalan ottaminen töihin mukaan joka päivä?

Oli muutos kuinka pieni tahansa, kun se on juuri sinun elämäntilanteeseesi sopiva, se on oikea ja tärkeä.

9. Seuranta

Oman edistymisen voi huomata ainoastaan seuraamalla tilannetta.

Ratkaisu: Painon punnitseminen säännöllisesti esimerkiksi kerran viikossa kertoo, missä mennään.

10. Motivaatio

Ennen elämänmuutoksiin ryhtymistä on hyvä pysähtyä keskustelemaan avoimesti ja rehellisesti omasta tilanteesta itsensä kanssa. Jotta painonhallinta on mielekästä, sen on oltava hyödyksi ja iloksi juuri itselle.

Ratkaisu: Paperille kirjoitettuna omat painonhallinnan hyödyt ja haitat sekä pienet tavoitteet motivoivat jatkamaan silloinkin kun repsahtaa tai kun vaaka ei näytä toivottuja tuloksia.

Parhaat eväät

Tien päällä kiire on alituinen seuralainen. Kuinka kiireessä voi rytmittää syömiset oikein ja vielä onnistua syömäänkin kohtuullisen järkevästi? Vastaus on yksinkertainen: asioita helpottaa se, että ottaa eväät mukaan.

Evästä säännöllisesti

Pitkät ateriovälit altistavat liian tuhdille syömiselle. Siksi myös työaikana on hyvä syödä 3–4 tunnin välein. Kun ateriarhythmi on tasainen, pysyvät annoskoot kohtuullisina ja vireystila parempana. Kannattaa opetella tuntemaan vatsan viestit: mikä on nälkä, mikä kylläisyyttä, milloin meni överiksi. Oikea ruokamäärä vie nälän muttei tuo ähkyä.



Eväslaukun sisällön ABC ja vielä D

Kasaa lautasmallin mukaisesti

Lautasmalli toimii ilman lautastakin. Malliin kuuluu reilu annos kasviksia, lihaa, kalaa tai kanaa, perunaa, pastaa tai riisiä, viipale täysjyväleipää margariinin kera ja lasillinen maitoa tai piimää. Koko lautasmallin saa mahtumaan eväsleivän väliin, sillä reilumpi annos leipää korvaa perunan, pastan tai riisin. Salaatti-, puuro- tai valmisruokaeväidenkin saa laajennettua oikeaoppiseksi.

Varaa mukaan kasviksia

Virheellinen luulo on, että kasvikset tarkoittavat vain salaattia. Salaatin sijasta eväsateriaa voi värittää luonnostaan kätevästi pakatulla banaanilla tai mandariinilla tai vielä kätevämmän syötävillä omenoilla, viinirypäleillä, tomaateilla tai kurkunpätäkällä, joita ei tarvitse edes kuoria. Jos ne alkavat kyllästyttää, voi siirtyä juureksiin, kaaleihin, eksoottisempiin hedelmiin, hedelmä- ja marjasoseisiin tai pakastemarjoihin, jotka mukaan otettuna sulavat juuri sopivasti ruokatunniksi.

Vaihtelee ja muuntelee

Ketä tahansa alkaa kyllästyttää sama ruoka päivästä toiseen. Jotta eväät tulisivat joka päivä syödyiksi, vaihtelevuuteen kannattaa panostaa.

Leipäevään muunneltavuus on rajaton: ruisleivän tai kokojy-

112-vinkki

Äärimmäiseen suolenkurnintaan ja suunnitelmien pettämiseen

- Vettä mukaan pullossa. Vesi on paras janojuoma.
- Hätävarana autossa esim. tuoremehua ja myslipatukoita.

väsämpylän väliin margariinin kavereiksi käyvät erilaiset leikkeleet, kevytjuustot, raejuusto, tonnikala suoraan purkista, muna paistettuna, keitettyä tai vaikka espanjalaisena munakkaana, sipulit, salaattitomaatti, kurkku, eriväriset paprikat, avokado, tuoreet yrtit... Kuulemma omena- tai banaaniviipaleetkin sopivat ruisleivän väliin, kokeilkoon ken uskaltaa. Vaihtelua tuovat myös pussipuurot ja -keitot, salaattieriat ja lämmitettävä kotiruoka.

Muista myös juoma

Paras janojuoma on vesi. Sen sijaan eväiden kanssa, kuten aina ruokajuomana, paras vaihtoehto on rasvaton maito tai piimä.

Kahviakin voi juoda kohtuudella. Yötyössä kahvit kannattaa juoda alkuyöstä. Muuten kahvin piristävä vaikutus voi jatkua aa-

muun asti. Unen saaminen on vaikeaa, ja seuraavana yönä työssä taas väsyttää.

Cola- ja energiajuomat sisältävät myös kofeiinia, eli yötyössä niitä on hyvä välttää. Painonhallitsijan on tarkkailtava energiapiitoisten juomien, mehujen, limsojen ja energiajuomien kulutusta: pullosta siemailee helposti energiaa pienen aterian verran.

Extravinkki: hätävara mukaan

Kun työvuoro yllättäen venähtää ylitöiksi, eväiden teko on jo myöhäistä. Hyvin säilyvää evästä kannattaakin pitää hätävarana autossa, jotta työvireys ja -turvallisuus – hyvästä olostä puhumattakaan – säilyisivät myös poikkeustilanteissa. Pikapuuropussit, myslit, näkkileipä, korput ja välipalakeksit, säilykkeet sekä lasten marja- ja hedelmäsosepurkit säilyvät hyvin. Myös omena ja muutkin hedelmät säilyvät huoneenlämmössä varmasti pari viikkoa. Kylmässä omenat säilyvät hätävarana vaikka koko talven yli.

Valitse tilanteen mukaan

Vaihtoehto 1: Valmisruokaa

Jos töissä ei ole säilytysmahdollisuutta tai työ on liikkuvaa, eväät voi koota ruokataulun aluksi kaupan hyllyltä. Valikoimaa löytyy, mutta sopiva pakkauskoko pitäisi pystyä ratkaisemaan nopeasti ja oikein.

Valmisruoistakin hyviä vaihtoehtoja ovat keitot ja puurot sekä monet perusruoat, joissa juusto tai kerma ei ole pääraaka-aine. Jos kotona tulee valmistettua kalaa liian harvoin, valmisruokaeväs on näppärä tilaisuus korjata tilanne. Valmisruoistakin löytyy nykyään Sydänmerkin saaneita vaihtoehtoja.

Jokaisessa kaupassa myydään myös kasviksia. Kokonainen tomaatti, pari naposteluporkkanaa tai vaikka hedelmä jälkiruoaksi ajaa salaatin asemaa. Lisäksi vaikka riisipiirakka ja rasvaton jogurtti. Lautasmalli-idea toimii sitten taas.

Vaihtoehto 2: Kotiruokaa

Edellispäivän iltaruuan tähteistä saa ruokatunnilla helposti lämmitettyä oikean aterian. Tällöin on kuitenkin pysähdyttävä miettimään kotiruuanvalmistuksen periaatteita, sillä myös kotiruuan voi kokata epäterveelliseksi. Reilut juusto-, kerma- ja rasvalisät tekevät kotiruoka-annoksesta helposti liian raskaan ja väsyttävän. Sydänystävällisen ruokavalion periaatteet täytyykin pitää mielessä ruuanvalmistuksessa.

Kotiruokaan kuuluu myös kasviksia vaikka ruokaan upotettuna: wokkivihanneksia kastikkeeseen, juureksia raastettuna laatikkoruokiin. Keittoihin käyvät kaikki kasvikset.

Niin kotiruokaevästä kuin valmisruokaa täydentävät aina kasvikset, leipäpala margariineineen sekä ruokajuomaksi maito tai piimä.

Kun eväs on hyvä,
on taukokin parempi!

Herkuttelua

Eväshetkessäkin saa välillä herkutella. Tärkeää on tarkistaa, etteivät herkut vie muun ruoan paikkaa. Ensin kunnon puuroannos, sämpyläateria tai lämmitetty kotiruoka ja vasta jälkiruoaksi herkku. Sama periaate pätee välipaloissa. Suklaapatukka yksinään ei ole välipala, mutta jogurtti, myslit ja mustikat sekä suklaapatukka kaikki yhdessä hyväksyttään välipalaksi.

Onnistunut eväshetki

Eväshetki ei ole vain ravinnontarpeen tyydyttämistä. Ruokailulla on myös vahva sosiaalinen merkitys. Jotta ajatukset irtautuvat työstä kunnon, eväät kannattaa syödä muualla kuin autossa. Eväät ja eväshetki ovat onnistuneet silloin, kun ruokatunnin päätteeksi olo on hyvä, virkeä ja sopivasti kylläinen.



Mieti! Mikä eväsvinkki on mielestäsi paras? Miksi? Mitkä vinkit pystyt jo toteuttamaan käytännössä? Mitä vinkkiä kokeilet seuraavaksi? Mitä hyötyä siitä olisi sinulle?

Pakkausmerkintöjen salat

Katso pakkausmerkinnöistä ainakin nämä

- Valitse leivän päälle vähintään 60 % rasvaa sisältäviä margariineja.
- Valitse leipää, jossa kuitua vähintään 6 %.
- Suolapitoisuus = Natriumin määrä x 2,5.
- Jogurtissa, viilissä ja rahkassa enintään hiilihydraatteja (sokeria) 12 g/100 g.



Pehmeää rasvaa sisältävät tuotteet edistävät sydänterveyttä.

Milloin olet viimeksi lukenut tuotepakkausten ravintoarvomerkinnoja ja ainesosia? Esimerkiksi leipien kuitupitoisuus, margariinien ero voita sisältäviin rasvaseoksiin ja juustojen rasvamäärät voivat olla epäselviä osalle ruokapalvelualan ammattilaisistakin.

Rasva

Rasvan määrä on helppo katsoa elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä. Pelkkä rasvan määrä ei kuitenkaan kerro sitä, kuinka terveellinen tuote on.

Esimerkiksi kasviöljyt ovat pelkkää rasvaa, mutta niiden rasvan laatu on hyvä. Siksi kasviöljyt ovat suositeltavia vaihtoehtoja salaattiannosten kastikkeeksi.

Maidot, maitovalmisteet, makkarat ja lihavalmisteet sisältävät kovaa rasvaa, jonka rajoittaminen on sydämen ja verisuoniston etu. On hyvä suosia vähärasvaisia juustoja, joissa on enintään 17 % rasvaa.

Leivän päälle

Leivän päälle siveltävien rasvojen laaduissa on suuria eroja. Vähiten rasvaa sisältävä tuote ei ole välttämättä paras valinta. Margariini valmistetaan kasviöljyistä ja kasvirasvoista, eikä se sisällä voita. Leivän päälle siveltäväksi rasvaksi kannattaa valita vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini, koska se on hyvä terveyttä edistävien välttämättömien rasvahappojen lähde.

Kova rasva

Rasvan kokonaismäärän lisäksi tuotteiden ravintosisällöstä on hyvä tarkkailla tyydyttyneen eli kovan rasvan määrää, sillä kovaa rasvaa saadaan runsaasti piilorasvana. Kova piilorasva lisää energiansaantia ja hankaloittaa näin painonhallintaa. Haitallista piilorasvaa vähentää, kun valitsee tuotteen, jossa on vähemmän tyydytynyttä rasvaa. Esimerkiksi kerman sijasta ruoanvalmistuksessa voi kokeilla vastaavia pehmeitä kasviöljyjä sisältäviä tuotteita. Sydänmerkki takaa tuotteen rasva-asioiden olevan kunnossa.

Kuitu

Viljatuotteet, etenkin leipä, ovat tärkeimpiä kuidunlähteitä suomalaisten ruokavaliossa. Kuidun vaikutukset ovat monella tapaa hyvinvointiamme edistäviä. Kuidun saantia voidaan täydentää kasviksien, hedelmien ja marjojen avulla.

Kuidun määrä

Kun tarkkailee viljatuotteita, huomaa, että niissä on eroja. Tuote on runsaskuituinen, kun siinä on vähintään 6 % kuitua. Kuidun lähteenä voidaan pitää tuotetta, joka sisältää vähintään 3 % kuitua.

Ruisleipä – kuidun kuningas

Ruisleipä on lähtökohdiltaan hyvä kuidun lähde. Onneksi sitä onkin Suomessa tarjolla useimmissa tienvarren ruokapaikoissakin. Osalle ihmisistä ruisleipä aiheuttaa vatsavaivoja. Kauppojen valikoimista löytyy tilalle myös runsaskuituisia vaaleita leipiä.

Muut viljatuotteet

Myös muiden viljatuotteiden kuitumerkintöjä kannattaa tarkastella ja valita riiseistä ja pastoista runsaskuituiset vaihtoehdot.

Löydätkö ja valitsetko lähihuoltamoltasi
lautaselle runsaskuituisia
riisejä tai pastoja?

Sokeri

Sokeri voi olla ruoka-aineessa luontaisesti tai lisättynä. Luontaista sokeria on mm. maidon laktoosi ja hedelmien fruktoosi. Lisättyä sokeria on yleisimmin sakkaroosi eli tavallinen valkoinen sokeri.

Turhaa energiaa

Suuri määrä sokeria on haitallista kehollemme. Ylimääräisessä sokerissa on turhaa energiaa. Se vaikeuttaa painonhallintaa ja aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Lisäksi runsas sokerin nauttiminen aiheuttaa verensokeripiikkejä ja heikentää vireystilaa. Pelkkä sokeri ei yksistään vaikuta verensokeriin, vaan myös kokonaishiilihydraatin määrä ratkaisee. Jogurteista, muroista, myseleistä ja virvokejuomista kannattaa niin ikään tarkastaa vähäsokeriset ja sokerittomat vaihtoehdot.

Onko ruokapaikassasi helposti
saatavilla vähäsokeriset ja sokerittomat
vaihtoehdot jogurteista, muroista,
myseleistä ja virvokejuomista?

Suola

Suola sisältää natriumia, joka suurina annoksina nostaa verenpainetta. Vähäsuolaisuuden merkintä poistuu elintarvikepakauksista, mutta Sydänmerkin kuva kertoo tuotteen olevan suolamäärältään parempi valinta. Sydänmerkki huomioi myös tuotteen rasvan ja kuidun määrän sekä rasvan laadun.

Määrä

Ruoka-aineen suolapitoisuus löytyy ainesosaluettelosta suolana tai pelkkänä natriumin määränä. Natriumin määrän saa muutettua suolan määräksi, kun kertoo natriumin luvun 2,5:llä. Leipä-, juusto-, leikkele- ja lihavalmistevalinnoissa on hyvä suola alhaisia suolapitoisuuksia. Ruoan maustamiseen on useita erilaisia suolattomia mausteseoksia.

Suosittelavat suolapitoisuudet

Tuote	Suolaa enintään
Juusto	1,2 %
Leipä	0,7 %
Murot ja myslit sekä liha-, kana-, kala- ja kasvisvalmisteet	1,0 %
Valmiina myytävät ateriat	0,8 %
Lihaleikkeleet – täyslihavalmisteet	1,8 %
Leikkelemakkarat	1,6 %



Ammattikuljettajan juomat

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan juomasuosittelun mukaan parhaita ruokajuomia ovat vesi, rasvaton maito, kahvi ja tee.

Vesi

- mainio ruoka- ja janojuoma
- ei sisällä energiaa
- pelkällä vedellä voi tyydyttää koko päivän nestetarpeen

Tee

- turvallinen juoma
- ei sisällä energiaa
- piristävä vaikutus syntyy kofeiinista, jota on kuitenkin vähemmän kuin kahvissa

Kahvi

- mainettaan parempi
- ei sisällä energiaa
- kupillisessa suodatinkahvia on 90–110 milligrammaa kofeiinia
- suositeltava yläraja: viisi kupillista tai kaksi mukillista päivässä

Rasvaton maito

- tärkeä päivittäinen ruoka- ja välipalajuoma
- sisältää D-vitamiinia, proteiinia sekä hampaiden ja luuston tarvitsemää kalsiumia
- nestemäisiä maitovalmisteita suositellaan juotavan noin viisi desilitraa päivässä



Kahvi – mainettaan parempi

Ammattikuljettajalle maistuu kahvi niin työssä kuin vapaallakin. Kahvi onkin mainettaan parempi juoma, sillä se ei sisällä lainkaan energiaa eikä siis lihota yhtään.

Kofeiini

Kupillisessa suodatinkahvia on 90–110 milligrammaa kofeiinia. Kofeiinin takia kahvinjuontia kannattaakin jonkin verran rajoittaa: viisi kupillista päivässä on suositeltava yläraja. Myös teen piristävä vaikutus syntyy kofeiinista. Teessä sitä on kuitenkin vähemmän kuin kahvissa.

Vireyttä riittävästä juomisesta

- **Nauti vettä** ja muita juomia päivittäin yhteensä noin 1–1,5 litraa ruoan lisäksi. Normaalisti suuremman nestemäärän nauttimisesta ei ole hyötyä terveydelle.
- **Jos yöttöissä välttää juomista**, reagoitakyky hidastuu ja keskittyminen vaikeutuu.
- **Jo 1–2 %:n nestevajaus** aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä, huimausta ja ruokahalun puutetta.
- **Raana vesi** on pop!



Juotko kahvisi kupista vai mukista? Kaksi mukia vastaa jo viittä kuppia.



Neljän tunnin yön jälkeen lounasaikaan nautittu olutpullollinen huonontaa älyllisiä toimintoja yhtä paljon kuin kuuden olutpullon juominen hyvin nukutun kahdeksan tunnin yön jälkeen.

Alkoholin suurkuluttaja

Mies, joka juo alkoholia

- 24 annosta viikossa
- tai**
- 7 annosta kerrallaan

Nainen, joka juo alkoholia

- 16 annosta viikossa
- tai**
- 5 annosta kerrallaan

Yksi annos alkoholijuomaa sisältää 10–15 g etanolia, olipa kyse sitten oluesta (1/3 l), viinistä (12 cl) tai väkevästä (4 cl).

Kahvi ja uni

Unettomuusoireet ovat kuljettajien keskuudessa yleisiä. Myös runsas kahvi voi aiheuttaa univaikeuksia. Riittävä uni on työturvallisuuden ja työtehon kannalta parempi vaihtoehto kuin väsymyksen torjunta työvuoron aikana kofeiinin avulla.

Alkoholin vaarat

Päivittäinen alkoholinkäyttö pitää mielen jatkuvasti alavireisenä. Viikonlopun kertahumalan jälkitilana apeus ja ärtyisyys voivat tuntua vasta muutaman päivän kuluttua.

Unilääke?

Alkoholia on käytetty kautta aikain unilääkkeenä. Se voi kyllä lyhentää nukahtamisaikaa. Mutta jo 0,5 promillea alkoholia veressä vähentää REM-unen määrää, jolloin uni on laadultaan huonompaa. Toisin sanoen jo kaksi lasillista rentoutusjuomaa ennen nukkumaanmenoa kummittelee unissa, mikä tuntuu väsymyksenä seuraavana päivänä.

Unihäiriöt voivat aiheuttaa masennusta ja stressiä. Väsymyksenä aivot myös reagoivat viiveellä. Unen puute, liiallinen valvominen ja aamuyöllä ajaminen lisäävät tapaturmariskiä, jota alkoholi pahentaa. Rutiinityöt voivat sujua, mutta erityisesti liikenteessä sekunnin murto-osakin voi olla ratkaiseva yllättävissä tilanteissa. Uneliaisuus, väsymyksen tunne ja silmänräpäytysten keston piteneminen kertovat vireystason alenemisesta. Kun pää nyökähtää ratissa, ihminen on ollut unessa jo useita sekunteja.

Emme itse huomaa alkoholin aiheuttamaa lisäväsymystä lyhyen yön jälkeen.

Kun alkoholin käyttö on kohtuullista, tuloksena on

- + hetken rentoutuminen
- + nukuttava yömyssy
- + mukava tunnelma

Kun ryyppy hirttää kiinni

- tulee nuutunut ja pöhöttynyt olo
- unen laatu kärsii
- fyysinen ja psyykinen jaksaminen kärsivät
- liikuntasuoritukset heikkenevät
- mieli masentuu helposti
- syötättyä ja kertyy turhia kaloreita
- saattaa tulla ihmissuhdeongelmia

Kohti savutonta työpaikkaa

Tupakkatauko merkitsee monelle ammattikuljettajalle tilaisuutta vaihtaa kuulumisia kollegoiden kanssa.

Huoltamon pihan lisäksi kuljettaja voi tuprutella autossakin. Ainakin osalle tupakointi on keino ehkäistä väsymystä. Osalle se taas on tapa käsitellä stressiä ja erilaisia mielialoja. ”Nyt täytyy saada hermosauhut” on tuttu tokaisu.

Mitä sitten vaihtoehdoksi tupakalle ilman, että väsymys vie voiton tai sosiaalinen kanssakäyminen vähenee? Tupakointi on kuitenkin terveydelle haitallinen tapa.

Työnantajan pienikin satsaus savuttomuuteen palaa korkojen kera takaisin. Työntekijälle esimerkiksi vieroitusvalmisteiden hankkiminen voi olla liian kallis menoerä.

Työnantaja, käytä näitä keinoja

- Näytä vahvaa esimerkkiä. Oletan jo itse tumpannut viimeisen kerran?
- Tee tiivistä yhteistyötä työterveyshuollon kanssa.
- Sitoudu työntekijöiden tupakoinnin lopettamiseen esimerkiksi korvaamalla vieroitushoitoja työterveyshuollon tukemana.

Ammattikuljettaja, kokeile näitä keinoja

Ehkäise väsymystä tupakoinnin sijaan pakkaamalla reissuun mukaan raikkaita ja kirpeitä hedelmiä. Vesi ja kirpeät hedelmät piristävät vaikkapa aamuyön raskaina ajotunteina. Ne ovat myös terveellisiä.

Ole sosiaalinen muutoin kuin tupakoimalla. Jos otat kahvin tai teen mukaan tupakkapaikalle, moniko oikeasti edes huomaa, että savuke jäi uupumaan?

Aseta välitavoitteita. Aluksi tupakoinnin määrää voi vähentää tai päättää, ettei esimerkiksi polta töissä. Jos takapakkeja tulee, muista, että repsahdukset kuuluvat elintapamuutoksissa melkein päi asiaan. Repsahduksen jälkeen kannattaa vain jatkaa yrittämistä.



Pysy päätöksessä, vaikka tupakoinnin lopettamisen jälkeen paino nousisi. Tupakoinnin lopettaminen on monin verroin terveellisempää kuin muutama lisäkilo. Lisäkilot saavat kyytiä, sillä henki kulkee paremmin ja liikunta on helpompaa.

Muista oma itsesi. Mikä sinua motivoi tupakoinnin lopettamiseen? Mitä keinoja keksisit tupakantuksen tai stressin lievittämiseen?

Mitä vaihtoehdoksi tupakalle?

Nuku riittävästi ja hyvin

Henkisen hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta hyvä yöuni on tärkeä. Väsymys näyttäytyy ratin takana keskittymisvaikeuksina. Väsymys heikentää liikenneturvallisuutta, koska väsynyt kuljettaja on vähemmän tietoinen siitä, mitä liikenteessä tapahtuu, ja nukahtamisriski kasvaa huomattavasti. Kun pää nyökähtää ratissa, ihminen on ollut unessa jo useita sekunteja. Sekunnin murto-osakin voi olla ratkaiseva yllättävissä tilanteissa liikenteessä.

Ammattikusmien väsymyspiikit

Aamuyön tunnint ovat kuljettajalle usein erityisen vaikeita. Koska vireyden vuorokausirytmä on alimmillaan, väsymys on voimakasta ja väsymyssonnettomuuksien riski on huipussaan.

Kun aamuyöstä on oltava ajossa, on ehdottoman tärkeää olla hyvin valmistautunut: nukkua ennen ajoa riittävästi ja esimerkiksi juoda kahvia ennen hankalaa aamuyön jaksoa. Jos kahvia käyttää vireyden ylläpitämiseen ajovuoroissa, sitä olisi hyvä juoda muutoin kohtuullisesti.

Toinen väsymyspiikki osuu useilla alkuiltapäivään. Sekin joutuu vireyden normaalista vaihtelusta vuorokauden aikana.

Jos väsymyspiikkien aikana syödään lisäksi raskas ja runsasenerginen ateria, väsyä entisestään. Siksi pienet ja kevyet ateriat ovat parhaita etenkin yöaikaan.

Uni eduksi terveydelle

Riittävä uni on eduksi myös terveydelle, koska uni parantaa kykyä säästyä esimerkiksi flunssalta ja saattaa auttaa jopa painonhallinnassa. Vuorotyö lisää lihomisen riskiä, koska univaje lisää ruokahalua lisäävien hormonien eritystä. Kannattaa ottaa tavoitteeksi säännölliset ateriat.

Rennot unilääkkeet

Jotta pystyy nukahtamaan, mielen pitää olla rentoutunut. Parhaiten rentoutuu, kun työvuoron jälkeen ehtii tehdä sellaisia asioita, jotka tuottavat mielihyvää. Niitä voivat olla esimerkiksi yhdessäolo perheen tai ystävien kanssa, mieluinen harrastus tai



TIESITKÖ?

Jotta keskiverto ihminen voisi ajaa turvallisesti, hän tarvitsee yöunta noin seitsemän tuntia vuorokaudessa. Unen myötä aivojen energia-varastot täydentyvät, mikä tuntuu virkeytenä.

hyvää oloa tuova liikunta.

Jos työvuoro venyy, työhön käytetty ylimääräinen aika on poissa palautumisesta: seuraavakin työvuoro alkaa jo valmiiksi väsyneenä. Merkinä riittävästä palautumisesta voi pitää esimerkiksi sitä, että herätessään tuntee itsensä levänneeksi ja odottaa päivän tapahtumia kiinnostuneena.

Tavoitteena kohtuullinen työ määrä

Työterveyslaitoksen Työ ja mielenterveys -tiimin tutkimuksen mukaan liian pitkät työvuorot laskevat mielialaa. Yli 50 tuntia työtä viikossa heikentää älyllistä suoriutumiskykyä. Ylityön teetämisestä ja tekemisestä aiheutuvat riskit pitäisi tutkimuksen mukaan ottaa vakavasti.

Lisäksi väsyneenä yliarvioi omat taitonsa ja voimansa, jolloin tapaturmien ja onnettomuuksien riski kasvaa.

Pidä työ määrä kohtuullisena.
Silloin muutkin terveelliset
elämäntavat on helpompi
säilyttää.



riittävästi ja hyvin

- + Olo on virkeä.
- + Olet energinen koko päivän.
- + Pinna ei kiristyy.
- + Jaksat tehdä työn hyvin.
- + Jaksat keskittyä ja pysyt tarkkaavaisena. Vastoin käymiset ja kiire eivät paina niin kuin väsyneenä.
- + Palaudut päivän asioista, mikä on tärkeää henkisen palautumisen ja jaksamisen kannalta.
- + Jaksat töiden jälkeen harrastaa ja liikkua sekä viettää aikaa perheen ja ystävien kanssa.
- + Jaksat miettiä syömistä niin, että syöt terveellisemmin kuin väsyneenä.

vähän ja huonosti

- Olo on nuutunut ja väsynyt.
- Hermostut helposti.
- Energia kuluu työstä selviytymiseen.
- Yliarvioit omat taitosi ja voimasi. Tapaturmien ja onnettomuuksien riski kasvaa.
- Epäterveelliset tavat selviytyä stressistä houkuttelevat.
- Vapaalla ja lomalla pitää vain levätä, jotta jaksat taas töissä.
- Liikkuminen jää helposti suunnitelmaksi.
- Tekee mieli herkkuja, rasvaista ja sokerista ruokaa.
- Lähimuisti ei toimi.

Vertaa, miltä tänään tuntuu!

Liikkeelle!

Ammattikuljettajan työssä istutaan paljon tärinässä. Istuminen ja tärinä kuormittavat selkää ja niska-hartiaseutua. Istuvassa työssä myös ylipainoa kertyy helposti. Samalla kasvaa riski sairastua sairauksiin, jotka estävät ammattikuljettajan työn.

Työn vastapainoksi on hyvä välttää istumista television tai tietokoneen äärellä. Kannattaa laskea, kuinka monta tuntia istuu päivässä. Kun vähentää istumismäärää, lisää liikuntaakin huomaamatta esimerkiksi pyöräilemällä lapsen kanssa tai siivoamalla autotallin.

Mukava liikunta motivoi

Liikunta, joka on mukavaa, motivoi eniten. Siksi kannattaa valita itselle sopiva tapa liikkua. Se voi olla irtautumista arjesta esimerkiksi lenkkeilemällä luonnossa. Porukalla liikkuminen on samalla sosiaalista kanssakäymistä, yhdessäoloa vaikkapa joukkuepelien parissa.

Aina myös hyötyliikkua: käytä portaita hissin sijaan, kävele aina kun mahdollista, leikkaa nurmikkoo ja imuroi.

Huolehdi myös lihaskunnostasi! Pitkät ajorupeamat helpottuvat pienellä taukojumppalla ja venyttelyllä. Kaikki liikunta on hyväksi.

Liikkumattomuus
on yksi työkykyä
heikentävä tekijä.

Ensimmäinen tavoite

Kun aloittaa liikkumista pidemmän tauon jälkeen, ensimmäinen tavoite on lähteä kokeilemaan, miltä liikunta tuntuu. Muutaman kokeilun jälkeen tavoite voi olla jo esimerkiksi yksi säännöllinen liikuntakerta viikossa tai parin sadan askeleen lisääminen joka päivä.

Terveysliikunnan suositus viikoittaisesta liikuntamäärästä

Ainakin 2 tuntia 30 minuuttia reipasta liikuntaa
(raskaat kotityöt, pyöräily, kävely) viikossa

TAI

1 tunti 15 minuuttia raskasta liikuntaa (uinti, hiihto, maila-, juoksu- ja pallopelit) viikossa

SEKÄ lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa
kehittävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa
(pallopelit, kuntosali, tanssi).

MEIKÄPOJALLE SOPII LIHAKSIA
VAHVISTAVA TREENI. MIKÄ ON
SINUN LIIKUNTAJUTTUSI?
TESTAA JA IHASTU!



Valmis elintapamuutokseen?

Kun harkitsee elintapamuutosta, on tärkeää pohtia rehellisesti, mikä oma tilanne on ja miten siinä toimii. Tilanteen tarkastelussa voivat auttaa esimerkiksi erilaiset elintapoihin liittyvät kyselyt tai päiväkirjan pitäminen. Apua voi kysyä myös työterveyshuollosta: terveystarkastus on aina kuljettajan katsastus.

Myös kohtuullisten ja toteutumiskelpoisten tavoitteiden asettaminen auttaa onnistumaan elintapamuutoksessa. Yhden tai kahden asian kehittäminen onnistuu todennäköisemmin kuin liian suuret tavoitteet.

Kun muutoksen hyödyt tuntuvat selkeille ja kokee, että haittoja on vain vähän, on jo hyvässä vauhdissa muutoksen polulla. Haitat voivat olla esteitä, joten niiden pohdiskelu ja ratkaiseminen ovat osa muutosta.

Muutosta ja sen edistymistä on myös arvioitava. Mistä huomaat, että muutosta tapahtuu? Millaisia tunteita muutoksen tekemiseen liittyy sinulla? Surettaako tai vihastuttaako entisistä tavoista luopuminen?

Painonhallinta – yksi esimerkki muutoksesta

Ensimmäinen tavoite painonhallinnassa on pitää paino samana. Silloin energiansaanti nautitusta ruoasta ja juomista vastaa kulutusta. Painonhallinnassa onnistujalle on ominaista tietoisuus omista ruokatottumuksistaan ja syömisen tietoinen kontrollointi.

Painokasta pohdintaa

- Otan tarkoituksella pieniä ruoka-annoksia hallitakseni painoani.
- Hillitsen tietoisesti syömistäni aterioilla, jotta painoni ei nousisi.
- En syö tiettyjä ruokia, koska ne lihottavat minua.
- Kuinka usein vältän sitä, että minulla on houkuttelevaa ruokaa saatavilla?
- Kuinka todennäköistä on, että onnistun tietoisesti syömään vähemmän kuin haluaisin?

Vinkkejä kadonneen vyötärön metsästäjälle

Suuri vyötärön ympärysmitta (miehet 94 cm ja naiset 80 cm tai enemmän) kertoo, että vatsaontelon sisälle, sisäelinten ympärille, on kertynyt rasvaa, joka on terveydelle haitallista. Vyötäröön voi vaikuttaa itse omilla elintavoilla.

Punnitsetko painoasi säännöllisesti pitääksesi painosi kurissa?

Lihominen lisää rasvan kasautumista vatsaonteloon. Vatsaontelon runsas rasvamäärä edistää tyypin 2 diabeteksen kehittymistä. Laihtuminen auttaa.

Syötkö aterioilla runsaasti tuoresalaattia ja keitettyjä kasviksia sekä välipalana hedelmiä tai marjoja? Suositko ruisleipää?

Kasvikset sisältävät vähän energiaa. Kuitupitoinen ruoka pitää kylläisenä kauan. Kauran, kasvien, hedelmien ja marjojen kuitu tasoittaa aterian jälkeisiä verensokerivaihteluja, mikä on myös vireyden ja oppimisen kannalta hyödyksi. Runsaas kuidunsaanti pienentää myös veren kolesterolipitoisuutta. Lisäksi kuitupitoisista ruoista saa paljon muitakin terveyttä edistäviä ravintokijöitä, esimerkiksi vitamiineja.

Syötkö säännöllisesti?

Kun syöt säännöllisesti, nälkä ei kasva liian suureksi ja pystyt helpommin syömään kohtuullisia ruokamääriä kerrallaan. Syö aamupäivällä kuin kuningas, iltapäivällä kuin prinssi ja illalla kuin kerjäläinen.

Suosittko liiaksi rasvaisia vaihtoehtoja?

Valitse rasvattomia sekä vähärasvaisia maito- ja lihavalmisteita. Elimistösi tarvitsee välttämättömiä rasvahappoja, joita saat kasviöljystä valmistetuista levitteistä ja salaattikastikkeista. Käytä niitä kohtuudella.

Arvioitko alkoholin käyttöösi? Onko se kohtuullista? Voisitko vähentää?

Alkoholissa on paljon energiaa. Monesti alkoholin käyttöön liittyy myös runsas syöminen ja vähäinen liikunta.

Mitä juot janoosi?

Vesi ei sisällä lainkaan energiaa.

Muistathan, että mikään ruoka ei ole kiellettyä.

Vyötärösi kuitenkin laajenee, jos syöt useita kertoja viikossa suuria määriä energiapitoisia ruokia, esimerkiksi perunalastuja, hampurilaisia, pitsaa, makkaraa, suklaata, karkkeja tai rasvaisia kahvileipiä. Voisitko syödä niitä harvemmin ja pienemmän annoksen kerrallaan?

Oletko stressaantunut?

Stressihormonit lisäävät rasvan kertymistä vatsaonteloon. Usein stressaantunut henkilö myös syö herkkuja tai juo alkoholijuomia helpottaakseen oloaan. Mitä voit tehdä, jotta stressisi helpottaa?

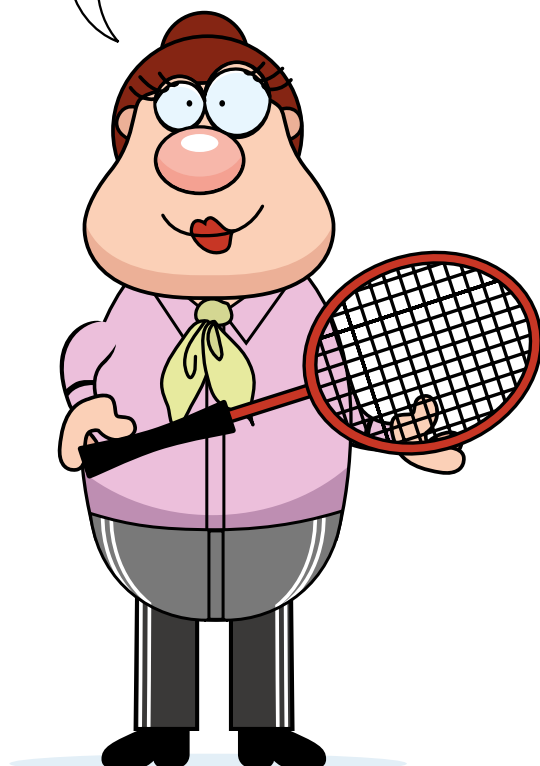
Miten liikunta? Olisiko syytä lisätä?

Kävele portaat. Lähdä kokeilemaan vesijuoksua. Kannattaa myös miettiä, mitä muuta hyötyä liikunnasta on kuin energiankulutus. Lähtisitkö lenkille ennemmin kuin jäisit kotiin lievittämään stressaantunutta oloasi syömällä tai juomalla? Unen laatukin paranisi.

Nukutko riittävästi?

Univaje lisää ruokahalua. Etenkin makeat ja rasvaiset herkut maistuvat.

LIIKUNTA ANTAA MEIKÄLÄISEN
STRESSILLE HIKISTÄ KYTTIÄ.
Kokeile! JO HYMYILYTTÄÄ.



Muutoksen vaiheet

Esiharkintavaihe

- Muutoksen tarvetta ei tiedosta
- Muutostarpeen vähättely ja välttely
- Muutostarpeen näkeminen negatiivisena ja haitallisena

Harkintavaihe

- Hyötyjen ja haittojen puntarointi, mutta muutokseen liittyvät haitat ja hankaluudet koetaan suuremmiksi kuin muutoksen hyödyt
- Muutokseen liittyy ristiriitaisia tunteita ja ajatuksia
- "Krooninen aikomus"

Valmistautumisvaihe

- Elintapamuutoksen hyödyt alkavat tuntua miellyttävämmiltä kuin aiemmin ja haitat vähäisemmiltä
- Pieniä muutoksia tehty
- "Isi-puhe" muuttuu toimintaan ryhtymis- ja aikomispuheeksi

Toimintavaihe

- Uuteen toimintatapaan liittyvät hyvän olon tunteet ovat positiivisia
- Elintapamuutos koetaan työlään (repsahdus mahdollista)

Ylläpitovaihe

- Uudet elintavat ovat vakiintuneet
- Pysyvä muutos on tapahtunut, kun on ollut tupakoimatta tai uusi paino on pysynyt vähintään kaksi vuotta

Jos tulee repsahdus

- Palaa entiseen
- Muista, että se on oleellinen osa muutosprosessia
- On tärkeää ottaa opikseen: mikä johti repsahdukseen, miten riskitilanteissa voisi toimia siten, ettei takapakkia tule
- On hyvä tietää, että kukaan ei ole seppä syntyessään

Terveyttä edistävä vinkki joka kuukaudelle

Tammikuu

Rasvat kohdalleen.

Älä pelkää rasvaa mutta karsi ylimääräinen pois, niin saat hyvän kevyen startin uuteen vuoteen. Tsekkaa jauhelihan sekä grilli- ja lenkkimakkaroiden rasvan määrä. Valitse näistä enintään 10 % rasvaa sisältävät. Juustohyllystä poimi enintään 17 % rasvaa sisältävä juusto. Valkkaa ruokajuomaksi rasvaton maito tai piimä. Ruokavalion rasvaa pehmennetään sydänystävälliseksi valitsemalla 60-prosenttinen levite leivän päälle sekä suositella kasviöljyjä salaatin kastikkeena ja ruoanvalmistuksessa. Entä nappaako kala vähintään kaksi kertaa viikossa?

Helmikuu

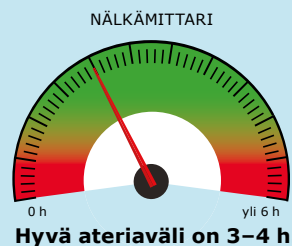
Kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Miltä tuntuisi syödä kasviksia kuusi kourallista päivässä? Sinä pystyt siihen ilman kanin apua. Kasvisten kautta saat virkeyttä. Ota hedelmä tai marjoja mukaan töihin. Pese, kuori ja paloittele kasvikset sopivan kokoisiksi muovirasioihin, jolloin ne on nopea ja helppo nauttia ruokatauolla töissä. Yövuorossa ne virkistävät aamuyön kriittisinä piinatunteina. Kasvikset vähentävät energiarikkaan ruoan osuutta, eli painonhallinta helpottuu. Kasvikset sisältävät myös vitamiineja ja muita elimistölle hyödyllisiä aineita, joista kertovat kasvisten lukuisat eri värit.

Maaliskuu

Pidä huoli, että moottori ei hyydy.

Syö säännöllisesti, jotta meno maittaa. Näлкämittaria ei kannata päästää punaiselle alueelle. Jatkuva ruoan puputtaminen on huono asia painonhallinnan kannalta. Liian pitkillä ateriaväleillä alkaa syylläri keittää. Hyvä ateriaväli on 3–4 h. Säännöllisellä ruokarytmillä jaksat töissä ja vapaalla.



Heinäkuu

Grilli tirisee kevyesti.

Etenkin kesälomalla monelle meistä maistuvat grilliherkut. Pidä kuitenkin kohtuus mielessä, kun nautiskelet rasvaisia grillituotteita. Muista, että kevyempääkin tarjottavaa saa kesägrilliin. Oletko maistanut kalkkunagrillimakkaraa? Mikäs olikaan kevyen grillimakkararan raja? Jos et muista, lunttaa tammikuun vinkistä. Kasviksista saat oivan lisän grillaukseen. Ota esimerkiksi porkkanaa, lanttua, naurista, kesäkurpitsaa ja kukkakaalia mukaan grillijuhlisiin.

Elokuu

Ota jalat alle.

Kertyykö sinulle liikuntaa neljä tuntia viikossa – osa siitä hengästyttään ja hikoi-luttaen? Jos ei, ota ihmeessä jalat alle. Kävele portaat ja parkkeeraa auto kauemmas huoltamon ovesta. Töissä ajotauolla pieni kävelylenkki on poikaa. Pienillä päivittäisillä liikuntatuokioilla on yllättävän suuri vaikutus energiankulutukseen pitkällä aikavälillä. Vapaa-aikana valitse sohvan ja oluen sijaan vesi ja juoksu tai vaikkapa vesijuoksu.

Syyskuu

Kuinka paljon energiaa saat?

Syömällä 200 g suklaata ja 150 g irtokarkkeja?

TAI

Juomalla 12 pulloa keskiolutta?

TAI

Syömällä pari lihapiirakkaa ja pari munkkia?

Vastaus: Pienikokoisen naisen päivän energiantarpeen eli 1 600 kcal.



Huhtikuu

Teitä ei enää suolata.

Suola nostaa osalla ihmisistä verenpainetta ja rasittaa verisuonia. On turha ottaa suolasta ylimääräisiä paineita. Etsi vähäsuolaisia vaihtoehtoja ruokakaupasta. Esimerkiksi leivän mukana tulee yllättävän helposti suolaa. Löytyykö lähikaupastasi vähäsuolainen, enintään 0,7 % suolaa sisältävä leipä?

Toukokuu

Näin pakki toimii.

Valitsemalla kuitupitoista sapuskaa toimit vatsan hyväksi. Viljatuotteet ovat parhaita kuidunlähteitä. Tummat leivät, tummat pastat, täysjyväriisit ja puurot ovat kuitupitoisia – osa jopa runsaskuituisia (kuitua yli 6 %). Nauttimalla joka aterialla viljatuotteita varmistat riittävän päivittäisen kuidun saannin.

Kesäkuu

Muista tankata vettä.

Janojuomia on monenlaisia, mutta raanavesi on paras vaihtoehto. Kun otat välillä huikkaa vesipullosta, pidät nesteet tasapainossa etkä uuvahda kesken työvuoron. Suositus on litra nestettä päivässä ruoan mukana tulevan nesteen lisäksi. Hikoillesasi kesäkuumalla nesteentarve kasvaa. Valitse limppareista sokerittomat vaihtoehdot. Kivennäisvesistä löytyy monenmaukuisia juomia, joita suosimalla ei kaada turhaa energiaa kurkusta alas.

Lokakuu

Tutustu Sydänmerkkiin!



Sydänmerkki-tuotteen tunnistat Parempi valinta -tunnuksesta. Merkityissä tuotteissa on vähemmän rasvaa, sokeria ja suolaa. Monissa on myös paljon kuitua. Tuotteita on satoja, lähes joka kaupan hyllyllä. Oletko bongannut Sydänmerkin vakiohuoltoaseman kaupasta?

Marraskuu

Nukutko riittävästi?

Riittävä uni on tärkeää toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kannalta. Aikuinen ihminen tarvitsee keskimäärin seitsemästä yhdeksään tuntiin unta joka yö. Jo kahden kolmen tunnin päivittäinen univaje heikentää aivojen suorituskkyä merkittävästi. Väsyneenä tulee helposti syötyä liikaa rasvaisia ja makeita herkuja, mikä hankaloittaa painonhallintaa.

Joulukuu

Joulukuussa kieli keskellä suuta.

Joulukuu on juhlien aikaa, ja silloin saat tulla syötyä poikkeuksellisen paljon juhlaruokia. Pidä kuitenkin joulukuussa-kin energiatase tasapainossa. Ruokaa on saatavilla myös joulun jälkeen, eikä tammikuussa tarvitse aloittaa tiukkaa laihdutuskuria joulukilojen karistamiseksi. Kuukaudessa ehtii hankkimaan isohkon vararenkaan. Kun punnitset itseäsi säännöllisesti, paino pysyy paremmin hanskassa. Milloin olet mitannut viimeksi vyötärösi ympäryksen? Se on hyvä mitata silloin tällöin. Terveystta ja jaksamista ajatellen on hyvä, ettei vyötärön ympärysyliä miehillä 100 cm eikä naisilla 90 cm.

Ruokapalvelun tuottajalle

Huoltamoravintolan myyntivaltti

Terveellisiä vaihtoehtoja ammattikuljettajille



Syödyn aterian laatu ja annoskoko vaikuttavat ruokailun jälkeiseen vireyteen. Liikenneturvallisuuden kannalta on tärkeää, että etenkin ruokailun jälkeen ratin takana pysyvät hoksottimet terävinä. Iso annos rasvaista ruokaa väsyttää varmasti. Kohtuukokoiset annokset kevyttä ruokaa, kuten keittoa ilman kermaa ja voita, ruisleivät, salaatit sekä hedelmät rasvattoman maitolasillisen kanssa, ovat hyviä vaihtoehtoja.

Ruokapaikan työntekijällä on suuri mahdollisuus vaikuttaa ammattikuljettajan valintoihin tuomalla esille ja suosittelemalla terveellisiä vaihtoehtoja. Hän tapaa kuljettajan arkipäivän tilanteissa toistuvasti toisin kuin esimerkiksi työterveyshoitaja.

Edistä ammattikuljettajan työkykyä terveellisellä ruoalla

Huoltoasemilla on tarjolla monenlaista purtavaa. Useimmilta huoltoasemilta löytyy ravintola, jossa ammattikuljettaja voi nauttia lämpimän aterian. Lisäksi kahvion vitriinistä voi valita suolaista tai makeaa kahvileipää kahvin kera.

Ruoka-annokset ovat ajan saatossa monipuolistuneet: useimmissa ruokapaikoissa on salaattipöytä, noutopöytä ja monenlaisia à la carte -annoksia. Yöaikaan ruokatilanne ei kuitenkaan ole aina yhtä hyvä: tarjolla voi olla pelkästään rasva-keittimessä valmistettua lämmintä ruokaa. Joskus kasvikset puuttuvat kokonaan yöllisistä vaihtoehdoista.

Etenkin terveellisten yöruokailumahdollisuuksien puuttuminen harmittaa ammattikuljettajia, sillä huoltamoravintola on usein heidän työpaikkaruokalansa.

Terveellinen taukoruoka – monen tekijän summa

Ammattikuljettajien ruokatauat eivät ole pelkkää ruoan ja auton tankkaamista. Työaikainen ruokailu edistää päivittäistä työkykyä ja jaksamista monin tavoin. Ravinnon tarpeen tyydyttämisen ohella tauolla tärkeitä asioita ovat lepo ja virkistyminen, työrupeaman katkaisu ja työkavereiden tapaaminen.

Yhdessä tienraivaukseen

Jotta huoltamoravintolan tarjonta voi kehittyä terveellisemmäksi, tarvitaan yhteistä tahtoa ja toimivaa ryhmätyöskentelyä. Esi-

merkiksi **työntekijöiden palkitseminen** terveellisuuden huomioimisesta tarjonnassa ja asiakaspalvelussa voi tehdä asiasta koko työpaikan yhteisen, tavoiteltavan päämäärän. Käytännössä työnantaja voi motivoida ruokapalvelun työntekijää tarjoamaan asiakkaille terveellisempiä vaihtoehtoja palkitsemalla hänet tiettyjen tuotteiden onnistuneesta myynnistä.

Myös **yhteistyö muiden tahojen kanssa** lisää sitoutumista asiaan. Monia taukopaikkoja auttaisi esimerkiksi se, että ne vuorottelisivat yöaikaisen ruoan tarjoajina. Lisäksi ammattijärjestöjen ja vastaavien kanssa voi sopia jäseneduiksi terveellisempiä ruokavaihtoehtoja. Käytännössä tarjolla voi olla vaikka, kuljettaja-alennuksen lisäksi tai sijasta, terveellinen välipala kaupan päälle. Kampanjoiden, henkilökunnan kilpailujen ja sesonkituotteiden tiedetään myös edistävän asiaa.

Ruoka-ammattilaisen tieto kuljettajan hyödyksi

Asiakkaiden terveyden edistäminen on ruokapalvelun työntekijöiden kunniatehtävä: alansa ammattilaisena heiltä löytyy tieto, jota asiakkaalla – ammattikuljettajalla – ei välttämättä ole.

Työntekijällä on myös konkreettinen **mahdollisuus vaikuttaa** asiakkaan valintoihin tuomalla esille, tarjoamalla ja suosittelemalla terveellisempiä valintoja. Tarjottavan ruoan koostumuksen tietää ja tuntee vain ruokapalvelun työntekijä.

Ruokapalvelun työntekijällä on lisäksi mahdollisuus vaikuttaa asiakkaan valintoihin arkipäivän tilanteessa toistuvasti, jopa päivittäin. Esimerkiksi työterveyshoitajan ohjaus tavoittaa asiakkaan selvästi harvemmin.



Reseptit terveelliseen ruokatarjontaan

Tänä päivänä terveys ja terveellinen ruoka ovat megatrendejä, joita ei kannata väheksyä. Myös ammattikuljettajat valitsevat lautaselleen mielellään terveellistä syötävää.

Terveellisen ruokatarjonnan kehittämisen ideoita ja reseptejä on monia. Omaan ruokapaikkaan niistä voi hyödyntää ne, jotka istuvat sen ominaispiirteisiin ja resursseihin.

Asiakkaat voivat olla myös ennakkoluuloisia uusille tuulille. Mutta, rehellisyyden nimissä, niin voivat olla ruokatarjonnasta vastaavat henkilötkin. Korva tavoittaa helposti vain äänekkäät kommentit rehuista ja kaninruoasta, vaikka todellisuudessa asiakkaita on moneen lähtöön.

Muutokset vaativat aina aikaa ja kärsivällisyyttä. Kaikkea ei tarvitse muuttaa kerralla, vaan kokeiluja kannattaa tehdä ennakkoluulottomasti: ne eivät välttämättä vaadi suuria satsauksia. Kyse voi yksinkertaisesti olla myös siitä, että jos tietynlaista tarjontaa ei ole saatavana, asiakkaat eivät myöskään osaa vaatia sitä.

1. Lautaselle sopiva annoskoko

Lautasmallin mukainen annos pitää ruokamäärän kohtuullisena, mikä tukee kuljettaja-asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia.

- Puolet lautasesta täytetään tuoreilla tai keitetyillä kasviksilla.
- Ensimmäinen neljännes perunalla, tummalla pastalla tai riisillä.
- Toinen neljännes vähärasvaisella ja -suolaisella lihalla, kanalla, kalalla tai kasvisannoksissa esim. pavuilla.

Laatikkoruoissa puolet lautasesta on varattu kasviksille ja puolet laatikkoruoalle. Keittoateriallekin kannattaa laittaa salaattiannos mukaan.

Vinkki: Seisovan pöydän lähettyvillä voi olla lautasmallin mukainen ateria kuvana, malliateriana tai vaikkapa sanallisessa muodossa.

2. Tarkkana rasvan kanssa

Rasva sisältää runsaasti energiaa, joten rasvan vähentäminen vähentää tehokkaasti ruoan energian määrää.

Ruoan ei kuitenkaan tarvitse olla rasvatonta. Rasvaakin tarvitaan, sillä siinä on elimistöllemme tärkeitä ravintoaineita. Rasvassa kannattaa huomioida määrän lisäksi laatu: enemmän pehmeää, vähemmän kovaa rasvaa.

Vinkki: Yksinkertaisimmillaan rasvan määrään ja laatuun voi vaikuttaa vaihtamalla liha- ja maitotuotteet vähempirasvaisiksi sekä levite voista tai voikasviöljyseoksesta margariiniin. Samalla vähenee myös haitallisen kovan rasvan määrä.



Muutosstartti. Tarjoatko pelkkää grilliruokaa? Liitä mukaan makkara-annokseen salaattia tai keitettyjä kasviksia.



Sopiva annoskoko? Laita ruokalistan ja seisovan pöydän annos esille lautasmalliin.

Pehmeän rasvan saantia voit lisätä näin

- Varmista, että levite on margariinia, joka sisältää vähintään 60 % rasvaa. Pehmeää rasvaa sisältävä levite levittyy hyvin jääkaappikylmänä.
- Salaatinkastike on öljypohjaista.
- Tarjoa kalaruokia.
- Suosi ruoanvalmistuksessa rypsiöljypohjaisia tuotteita esim. rasvoja, kermoja ja juustoja.
- Lisää salaattipöytään pähkinöitä, manteleita ja siemeniä.

Pehmeää rasvaa vähintään 2/3

Pehmeä rasva sisältää terveydelle tarpeellisia rasvahappoja, jotka on saatava ruoasta. Pehmeä rasva vaikuttaa edullisesti veren kolesterolitasoihin. Se vähentää verihyytymien syntyä ja elimistön tuottamia tulehdustekijöitä sekä ehkäisee haitallisia sydän- ja verisuonitapahtumia.

Syömästämme rasvasta pehmeää tulisi olla vähintään 2/3. Finravinto 2007 -tutkimuksen mukaan Suomessa pehmeän rasvan osuus sekä miehillä että naisilla on liian vähäinen.

Kala sisältää omega-3-rasvahappoja. Siksi viikossa olisikin hyvä syödä kaksi tai kolme kala-ateriaa. Kun tarjoat varsinkin rasvaista kalaa, esimerkiksi lohikaloja tai silakkaa, turvaat kuljetaja-asiakkaiden hyvinvointia ja omega-3-rasvahappojen saantia. Omega-3-rasvahappoja löytyy myös rypsiöljystä ja rypsiöljypohjaisista tuotteista mutta hieman eri muodossa kuin kalasta.

Kovaa rasvaa ainoastaan 1/3

Kova rasva vaikuttaa epäedullisesti veren kolesteroliarvoihin ja voi altistaa veritulpan synnylle. Lisäksi kova rasva saattaa lisätä elimistön muodostamia tulehdustekijöitä.

Rasvasta enintään kolmannes saisi olla laadultaan kovaa. Yleensä kovaa rasvaa saadaan eläinkunnan tuotteista eli liha- ja maitovalmisteista sekä maitorasvaa sisältävistä levitteistä esim. voista ja voi-kasvirasvaseoksista.

Poikkeuksiakin löytyy. Esimerkiksi kasvirasvoista kookosrasva ja palmuöljy sisältävät runsaasti kovaa rasvaa. Kovetettuja kasvirasvoja voi olla myös leivonta- ja talousmargariineissa. Myös erilaiset leivonnaiset sisältävät runsaasti kovaa rasvaa.

Sydänmerkki – terveyttä ja vireyttä

Tuotteet, joissa on vähemmän rasvaa ja joiden rasvan laatu on kunnossa, tunnistat Sydänmerkistä. Sydänmerkin avulla myös ruokapaikkaasi poikkeavan asiakkaan on helppo löytää terveyttä ja virkeyttä edistävä vaihtoehto.

Sydänmerkittyjä tuotteita on lähemmäs 700 kymmeniltä eri yrityksiltä. Suurin vaikutus terveyteen on usein syötävillä tuotteilla kuten esimerkiksi ruokajuomilla, viilillä ja jogurtilla, juustoilla, levitteellä, lihalla ja lihavalmisteilla sekä leivonnaisilla. Näistä kaikista löytyy lukuisia Sydänmerkittyjä vaihtoehtoja.

Rasvan määrän ja laadun lisäksi Sydänmerkki kertoo, että suolaa ja sokeria on vähemmän. Tunnuksen avulla asiakkaasi löytää esimerkiksi vähemmän suolaa sisältävän leivän tai vähäsokerisemman jogurtin nopeasti.

Sydänmerkin avulla voi helpottaa terveyttä ja hyvinvointia tukevia valintoja myös lounasaikaan, kun merkitsee tietyt kriteerit täyttävät aterianosat Sydänmerkin ateriatunnuksin linjastoon ja ruokalistaan.

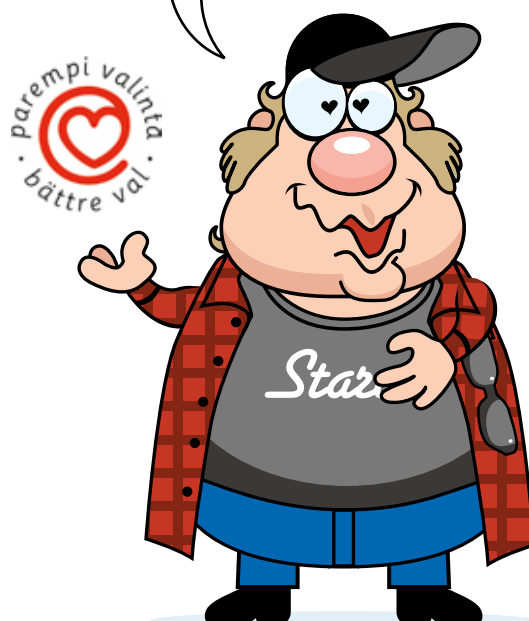
Vähennä kovaa rasvaa näin

- Suosi ruokatarjonnassa rasvattomia ja vähärasvaisia liha- ja maitotuotteita.
- Varmista, että tarjolla on kohtuurasvaisia leivonnaisia, esimerkiksi marjatäytteistä ja pullapohjaista piirakkaa.
- Tarkista, että kylmätiskin ruokajuomien tarjonnasta löytyvät rasvattomat maidot ja piimät.
- Käytä ruoanvalmistuksessa vähän rasvaa ja rasvana kasviöljyä tai kasvimargariinia.

Vähärasvaisten elintarvikkeiden rasvapitoisuuden rajat

Elintarvike	Rasvapitoisuus enintään
Maito, piimä, jogurtti	0,5 %
Viili	1 %
Juusto	17 %
Lihaleikkeleet	4 %
Valmisruoat	5 %
Leivonnaiset	10 %

TYÖKAVERI KEHUI SYDÄNMERKKI-TUOTTEITA MAUKKAIKSI. NE ON MYÖS HELPPO LÖYTÄÄ JA TUNNISTAA KAUPASSA. VAKIOHUOLTOASEMAN KAUPASSAKIN NIITÄ ON TARJOLLA.



3. Ravintokuidusta vireyttä

Ravintokuitu tasoittaa aterian jälkeisiä verensokerin vaihteluita, eli kuidut edistävät vireyttä. Kuitupitoiset ruoat sisältävät yleensä vähän energiaa. Lisäksi niissä on vitamiineja ja kivennäisaineita. Kuitupitoiset ainekset, kuten täysjyvävilja ja kasvikset, tuovat myös makua aterioihin.

Myös tienvarren ruokapaikka voi kantaa kortensa kekoon kuitutalkoissa, sillä keskivertosuomalainen saa kuitua alle suositusten. Suurta ja mullistavaa ei tarvitse tehdä, sillä kuiturikkaamman tarjonnan lisääminen onnistuu pienillä säädöillä.

Kuitupitoisia lisäkkeitä

Pääruoan yleisimmät lisäkkeet ovat peruna, riisi ja pasta. Lautasmalli-idea hyödyntäen niille varataan lautasesta neljännes.

Lautasmalli-idean mukainen vilja- tai perunaneljännes olisi hyvä täyttää mahdollisimman runsaskuituisella ruoalla eli ruoalla, jossa on kuitua vähintään 6 %. Tunnistat ne myös Sydänmerkistä.

Vinkki: Lisää ravintokuitua ruokatarjontaan vähitellen esimerkiksi sekoittamalla tavallisen spagetin joukkoon täysjyväspagettia.

Kuitua leivästä

Leivistä kannattaa tarjota runsaskuituisia (kuitua vähintään 6 %) vaihtoehtoja. Myös leivän suolapitoisuuteen on hyvä kiinnittää huomiota, sillä suuri osa päivän suolasta tulee leivästä. Parhaisissa leivissä on suolaa enintään 0,7 %. Kuiturikkaat ja vähempi-suolaiset leivät tunnistat helposti Sydänmerkistä.

Kuitua puurosta

Veteen keitetyt hiutalepuurot ovat hyviä kuidunlähteitä. Puuro maistuu monelle ammattikuljettajalle yöruokana, eikä se lihota. Uusia makuja saa sekoittamalla erilaisia puurohiutaleita tai rikastamalla hiutaleita leseillä. Leseistä sellaisenaan, esimerkiksi kauraleseistä, valmistuu myös maittava ja kuitupitoinen puuro.

Puuron kanssa kannattaa olla tarjolla erilaisia lisukkeita, joista asiakas voi tuunata makunsa mukaisen annoksen. Maukkaita tarjottavia ovat esimerkiksi marjat, marjakiisseli, hedelmäseos ja kuivatut hedelmät, perinteistä margariinisilmää unohtamatta.

Miten teillä otetaan ruokatarjonnassanne tiellä liikkujien turvallisuus yöllä huomioon?

Yösyömisen piristeet

Yöllä väsymys on voimakasta. Siksi etenkin yöllä tarjonnan laatu ja määrä ovat tärkeitä. Ruoka-ammattilaisilla onkin merkittävä mahdollisuus tukea tiellä liikkujien turvallisuutta yöllä.

Vinkkejä yölliseen ruokatarjoiluun

1. Yöllä kuljettajien tulisi välttää raskasta ruokaa, koska se väsyttää ja voi aiheuttaa närästystä.
2. Yöllä olisi hyvä tarjota virkistäviä ja keveitä vaihtoehtoja kuten puuroja, keittoja ilman kermalisäystä ja salaattiannoksia.
3. Yöaikaan on hyvä olla tarjolla mukaan otettavaksi mm. hedelmiä ja marjoja, välipalajuomaa tai jogurtia.

Kuituja lisäät näin

- Perinteisen pitkäjyväisen riisin tilalla kannattaa käyttää runsaskuituisen riisin ja kotimaisen viljan sekoituksia kuten riisi-ruis-, riisi-kaura- tai riisi-moniviljaseoksia.
- Ohra on maukas, kotimainen ja ekologinen vaihtoehto riisille. Runskaskuituisesta ohraa käytetään riisin tapaan. Sitä on saatavana myös suurkeittiöille soveltuvina pakkauksina.
- Pastaruokiin löytyy runsaasti erimuotoisia vaihtoehtoja täysjyväisistä ja tummista pastatuotteista. Kokeile myös kotimaisella viljalla, esimerkiksi rukiilla, terästettyä pastaa.



Terveellisen ruoan markkinointi

Terveellisyteen panostaminen ja terveellisten tuotteiden mainostaminen levittävät mainetta keveistä muutoksista. Käytännön kokemukset, maine ja sitä kautta kysyntäkin motivoivat jatkamaan muutosta.

Kehitä viestintää ja markkinointia

Viestintä esimerkiksi kuljettajien taukotiloissa saavuttaa kohderyhmänsä hyvin. Käytännössä viestintä voi olla julisteita, teemaviikkoja, malliaterioita tai valmiiksi koottuja oikeaoppisia eväspaketteja. Käytettävissä kuvissa voi selkeästi ilmaista esimerkiksi eri tuotteiden kalorimääriä suhteessa päivän energiatarpeeseen. Terveellisille valinnoille tuo positiivista kaikua myös se, että ammattilehdissä asiaa markkinoidaan houkuttelevasti. Itsestään selvää tietysti on, että terveellinenkään mainonta ei saa olla asiakasta harhaanjohtavaa.

Terveellisten tuotteiden markkinoinnissa tärkeä mutta harvoin hyödynnetty keino on houkutteleva esillelaitto. Myös tuotteiden laatu ja ehdoton tuoreus sekä selkeä ja järkevä hinnoittelu vaikuttavat olennaisesti asiakkaan valintaan. Hinnassa voi näkyä esimerkiksi aterian keveys tai pienempi annoskoko.

Olennaista on myös kouluttaa ruokapalvelun työntekijöitä, jotta terveellisiä ruokia osataan markkinoida asiakkaalle ostotilanteessa.

Vinkki: Tuotteita voi markkinoida myös tuotteistamalla esimerkiksi kevyt yöateria "Rahtari-Reiskan yömenuksi".

Kehitä tarjontaa

Tarjontaa voi kehittää terveellisemmäksi yksinkertaisesti raaka-ainevalinnoilla. Samoin valmistustavat vaikuttavat kovasti ruoan terveellisuuteen, mutta asiakkaat eivät välttämättä edes huomaa eroja.

Kuljettajien taukotiloissa voi olla saatavilla oma kevyempi ”kuljettajamenu”. Menun vaihtoehtoja voi testata ennakoon kuljettajilla. Testin tuloksia ja todellisia kommentteja voi sitten esittää taukotilassa. Kevyiden ruokalistojen vaihtuvuus esimerkiksi kuukausittain huomioi myös kuljettajien toistuvat käynnit.

Pyydä palautetta

Tarjonnan kehittämisen voi aloittaa asiakaspalautteista, joita voi pyytää asiakkailta terveellisyyssysymyksiin liittyen. Asiakkaiden kysyntään vastaaminen motivoi muutokseen.

Vinkki: Muistitikulta tai osoitteesta www.ttl.fi/virkeanaratissa löytyy Virkeänä ratissa -hankkeen tuottama Äkäslompolon Mauri -video, jota voi niin ikään hyödyntää mainonnassa.

Ehdotuksia mainonnan sisällöiksi

- rasvan laatuun liittyvät asiat kuten kasvirasvoja sisältävät tuotteet
- vähemmän sokeria sisältävät vaihtoehdot
- runsaskuituiset tuotteet

Tuo esille terveelliset ruoka-annokset

- ruokapaikan omilla Internet-sivuilla
- tienvarren ja pihojen kylteissä
- ruokapaikkojen seinillä, ruokalinjastossa ja valomainoksissa
- ruokapaikassa kuuluvassa äänimainonnassa
- ruokapaikassa näkyvässä TV-mainonnassa



Tämäkin juliste löytyy käsikirjan mukana olevasta muistitikusta. Hyödynnä!

Reseptit ruoan esillepanoon

Ruokien esillepanon avulla voidaan vaikuttaa paitsi asiakkaiden ruokailutottumuksiin myös ruokatarjonnan kustannuksiin. Esimerkiksi salaattipöydän sijainti vaikuttaa siihen, kuinka paljon salaattia menee kaupaksi. Kun salaattipöytä on ensimmäisenä ruokalinjastossa, lautanen täytetään ensiksi salaateilla ja raasteilla. Monesti muut ruoat otetaan samalle lautaselle eli salaattitarjonnan jälkeen niitä otetaan vähemmän. Kuten tiedämme – kasvikset ovat edullisimmasta päästä olevia raaka-aineita noutopöydässä.

Samaa ideaa kannattaa kokeilla muunkin terveellisemmän ruokatarjonnan kanssa.

- Löytyykö vitriinistä ensimmäisenä virkistäviä vaihtoehtoja kuten hedelmiä ja marjoja?
- Ovatko vähärasvaiset tuotteet, kuten rasvattomat maidot, juustot, leikkeleet ja jogurtit, ruokatarjoilussa ennen rasvaisempia tuotteita?
- Tulevatko kuitupitoiset leivät ennen muita leipiä vastaan tarjoilussa?

Salaattipöydässä ja noutopöydässä energiapitoiset ruoka-aineet kannattaa tarjota pienemmistä astioista: yleensä ihmiset ottavat suuremmista tarjoilukulhoista enemmän ja pienemmistä kulhoista puolestaan vähemmän ruokaa. Asiakkaan kannalta on myös hyvä, että eri kasviksia ei sekoiteta keskenään vaan asiakas saa itse rakentaa oman salaattiannoksensa.

Vinkki: Käytännössä asiakkaiden annoskokoihin voi vaikuttaa poistamalla erilliset salaattilautaset niin, että pääruoka ja salaatti laitetaan samalle lautaselle. Tällöin salaattilinjaston kannattaa sijaita ennen pääruokalinjastoa.



Omasta henkilökunnasta huolehtiminen

Tienvarren ruokapaikan henkilökunta kohtaa työssään säännöllisesti ammattikouluttajia, joiden opastaminen terveyttä ja hyvinvointia edistäviin ruokavaihtoehtoihin on tärkeää. Terveellisen ruokatarjonnan tuntemuksen merkitys tulee korostumaan tulevaisuudessa entisestään, sillä asiakkaiden kiinnostus ja kysymykset keveistä ja terveellisistä vaihtoehtoista lisääntyvät.

Jos vaikuttaa siltä, että terveellisen ruokavalion ja ruokatarjonnan tiedoissa, taidoissa ja osaamisessa on aukkoja, ruokapaikan työnantajan on hyvä huolehtia siitä, että työntekijät pääsevät tarvittaessa koulutukseen.

Taukoja myös taukopaikkaan

Kaikissa työpaikoissa on tärkeää huolehtia työntekijöiden työhyvinvoinnista ja työssä jaksamisesta – näin myös tienvarren ruokapaikassa. Kun aterioväli jää liian pitkäksi, pinna palaa itse kullakin ja asiakaspalvelu kärsii. Riittävä tauottaminen ja se, että ruokatauolla ehtii syömään ruoan kaikessa rauhassa, on yksi hyvän asiakaspalvelun takuu.

Hyvän hengen lähteillä

Vuoden Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailuissa on tullut hyvin esille, että huoltoasemilla, joissa työnantaja tukee työntekijöiden työssä jaksamista, huokuu hyvä henki. Tällaisilla asemilla asiakaspalvelu on ollut hyvää ja ruokatarjoilukin keskimääräistä huoltoasemaa terveellisempää. Välittäminen välittyy suoraan eteenpäin asiakkaalle.

KUSKI KIITTÄÄ, KUN
SOPPA MAITTAÄ JA
ANTAA TERVEELLISESTI
VOIMIA.



Restel/Helmisimpukka-ketjun väkeä Virkeänä ratissa -hankkeen koulutuksessa, joka oli suunnattu ruokapalvelun tuottajille.



Vuoden 2011 Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailun voittajien on helppo hymyillä.

Haaste työterveyshuollolle

Ammatti- kuljettajat terveellisen ruokailun tielle



Ammattikuljettajan työ vaatii terveyttä. Kuitenkin työssä on monia tekijöitä, jotka hankaloittavat terveellistä työaikaista ruokailua.

Vaikka ongelmat ruokatottumuksissa ovat yleisiä, Virkeänä ratissa -hankkeen alkukyselyn mukaan vain 40 % ammattikuljettajista kertoi saaneensa työterveyshuol-
lost ohjeita työaikaiseen ruokailuun.

Loppukyselyssä vuonna 2011 tilanne oli hieman kohentunut: nyt 55 % ammatti-
kuljettajista kertoi saaneensa ohjeita työaikaisen ruokailun toteutukseen. Suunta on
oikea, mutta parantamisen varaa on paljon.

Terveellinen työaikainen ruokailu edistää päivittäistä työkykyä, työvireyttä ja
ajoterveyttä. Ravitsemusohjauksen oikea-aikaisuus ja sisältö ovat tärkeitä. Ohjauksen
onnistumista edistävät hyvät ohjausmateriaalit ja -menetelmät. Terveelliseen työ-
aikaiseen ruokailuun etenkin yötyössä voi opastaa työpaikkatapahtumissa, ryhmä-
ohjauksessa, terveystarkastuksen yhteydessä ja osana muuta yksilöohjausta.

Kohti sujuvaa ja suunnitelmallista työterveyshuoltoa

Toimivalla työterveyshuollolla on tärkeä merkitys ajoterveyden ja maantieliikenteen turvallisuuden ylläpitäjänä (Kärmeniemi ym. 2009). Tarve tehostaa ammattikuljettajien työterveyshuoltoa perustuu paitsi ajoterveydelle asetettuihin erityisvaatimuksiin myös turvallisuuteen: kuljettajan työhön liittyy erityinen tapaturman ja sairastumisen vaara. Lisäksi epäterveelliset ruokatottumukset, lihavuus sekä lihavuuteen liittyvät sairaudet ja niiden koholla olevat riskitekijät ovat yleisiä ammattikuljettajien keskuudessa.

Suositus on, että kaikilla ammattikuljettajilla olisi työterveyshuolto. Työterveystoiminta on laadukasta ja vaikuttavaa silloin, kun työterveyshuollon yhteistyö kuljetusyrityksen kanssa on sujuvaa ja suunnitelmallista sekä toimintaa seurataan ja arvioidaan säännöllisesti yhdessä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011).

Liikkeelle yrityksen muutosvalmiudesta

Terveellisen ruokailun edistämiseen liittyvän toimintasuunnitelman teossa kannattaa ottaa huomioon yrityksen ja sen työntekijöiden muutosvalmius ja kiinnostuneisuus ravitsemusasioihin ja muihin elintapa-asioihin sekä ravitsemusongelmien ja ajoterveyttä uhkaavien sairauksien yleisyys. Yrityksen kanssa on hyvä miettiä myös mahdollisuudet järjestää työkykytoimintaa työpaikalla – esimerkiksi KuljettajaKatsastuksia, näyttelyitä, eväsruekailuopastusta ja luentoja – sekä tiedotusta työpaikan viestintäkanavia hyödyntäen. Tapahtumien aikataulujen on hyvä olla joustavia. Virkeänä ratissa -hankkeen kokemusten mukaan ilta- ja alkuyöt ovat ajankohtia, jolloin terminaaliassa tavoitetaan eniten lastaus- ja purkuhommissa olevia kuljettajia. Oulun Autokuljetus Oy esittelee kokemuksiaan toiminnasta sivulla 15.

Ohjauksen oikea ajoitus ja sisältö

Työterveyshuollon moniammatillisessa työssä kannattaa hyödyntää ravitsemusterapeutin ammattitaitoa jo toimintasuunnitelman tekemisessä (kuvio 1, s. 48). Taulukossa 1 (s. 49) on esitetty kriteerejä, jotka toimivat toimintasuunnitelman pohjana. Toimintasuunnitelma rakentuu niin ikään työpaikkaselvityksestä ja muista tietolähteistä kerätyn tiedon pohjalta.

Työterveyshuolto lakipykälässä

Työterveyshuoltolain (1383/2001) tarkoituksena on työnantajan, työntekijän ja työterveyshuollon yhteistoimin edistää työhön liittyvien sairauksien ja tapaturmien ehkäisyä, työn ja työympäristön terveellisyttä ja turvallisuutta, työntekijöiden terveyttä, työ- ja toimintakykyä työuran eri vaiheissa sekä työyhteisön toimintaa.

Huomioi yrityksen ja työntekijöiden

- muutosvalmius
- kiinnostuneisuus ravitsemus- ja elintapa-asioihin
- mahdollisuus järjestää työkykytoimintaa
- toiminnan joustava aikataulutus
- ravitsemusongelmien ja ajoterveyttä uhkaavien sairauksien yleisyys

Samaisia kriteerejä käytetään myös silloin, kun arvioidaan ravitsemusterapeutin konsultaation tarvetta. Suunnitelmallinen ja tavoitteellinen toiminta on tärkeää vaikuttavuuden aikaansaamiseksi.

Ajoitus: Yhdessä työpaikalla

Sellainen ohjaava toiminta, joka tehdään työpaikalla ja tavoittaa useita kuljettajia, on tärkeää ja kustannuksiltaan kohtuullista (taulukko 1). Koska ongelmat ovat yleisiä, tavoitteena on lisätä tietoa siitä, miten ruokatottumukset vaikuttavat työkykyyn, ajoterveysteen ja turvallisuuteen, sekä opastaa ammattikuljettajia hyviin ratkaisuihin.

Ohjauksen eri sisällöt voi ajoittaa muutosvalmiuden mukaan. Esimerkiksi harkintavaiheessa olevalle ammattikuljettajalle kannattaa tuoda esille muutoksesta koituvia hyötyjä sekä opastaa ammattikuljettajia hyviin ratkaisuihin ja niiden hyötyihin. Muutosvaiheisiin liittyvää lisätietoa löytyy käsikirjan osasta 2 luvusta Projektiprosessi reflektoiden, s. 62.

Lisäksi tavoitteena on, että ammattikuljettaja oppii tarkkailemaan omaa tilannettaan ja toimintaansa. Motivaatio muutokseen herättää ja syntyy tarve toimia yhdessä niin, että terveellinen ruokailu aiheena nousee esille vaikkapa kahvipöytäkeskusteluissa. Näin edistetään paitsi työpaikan terveyttä vaalivaa kulttuuria ja ilmapiiriä myös tuetaan yhteisöllisyyttä. Kaikella tällä on merkitystä terveyden ja työkyvyn edistämisen kannalta.

Kuvio 1. Kysely keskeisistä ruokailutottumuksista.

Kysely keskeisistä ruokailutottumuksista

Pituutesi _____ cm, painosi _____ kg ja vyötärön ympäryksesi _____ cm

Onko painosi muuttunut viimeksi kuluneen vuoden aikana?

- ☐ ei
☐ kyllä, lisääntynyt noin _____ kg
☐ kyllä, vähentynyt noin _____ kg

Ruokailu	Kyllä	Ei
Syön säännöllisesti (aamupalan, päiväruoan, iltaruogan ja iltapalan).	1	2
Syön pieniä tai enintään kohtuukokoisia ruoka-annoksia kerrallaan.	1	2
Yövuorossa syön pääaterian ennen klo 1.00.	1	2
Yövuorossa juon kahvia ja muita kofeiinipitoisia juomia pääsääntöisesti työvuoron alkupuolella (ennen puoltayötä).	1	2
Syön joka päivä		
ruisleipää, näkkileipää tai muuta runsaasti kuitua sisältävää leipää	1	2
pehmeää margariinia leipärasvana (levittyy hyvin kylmänäkin)	1	2
hedelmiä ja/tai marjoja	1	2
kasviksia keitettynä, ruokina, raakaraasteena tai -salaatteina	1	2
rasvattomia maitovalmisteita (maitoa, piimää, jogurttia)	1	2
Syön kerran viikossa tai harvemmin		
makkaraa, pitsaa tai hampurilaisia, sipsejä	1	2
sokerisia virvoitusjuomia, energiajuomia	1	2
kahvia yli 5 kkp/vrk	1	2
karamellejä, suklaata	1	2
munkin tai viinerin	1	2
grilliruokaa	1	2
Vatsani toimii hyvin (ei esiinny närästystä, ilmavaivoja, ummetusta yms.).	1	2
Juotko janoosi vettä?	1	2
Oletko tyytyväinen painoosi?	1	2
Oletko tyytyväinen ruokailutottumuksiisi?	1	2
Miten tavallisesti toteutat työaikana ruokailun?		

Kysely on tiivistetty versio työterveyshuollolle tarkoitetusta ammattikuljettajien esitietolomakkeesta: www.ttl.fi/fi/toimialat/liikenne/maantieliikenteen_tyoterveyshuolto/Documents/Esitietolomake_ammattikuljettaja.pdf. Tilanne on sitä parempi, mitä enemmän on kyllä-vastauksia.

Taulukko 1. Primaaripreventio. Ajoterveyttä ja työvireyttä edistävien ruokatottumusten edistäminen, kun työ hankaloittaa terveellisen ruokailun toteutusta, työn (yötyön) terveyshaittojen ehkäisy.

Tavoite Terveellisten elintapojen edistäminen, ennaltaehkäisy, varhainen puuttuminen (ruokatottumuksissa pulmia, yötyö).
Kenelle Henkilöille joiden työ hankaloittaa terveellisen ruokailun toteutusta.

Kriteeri	Mittareita tilanteen arvioimiseen ja ohjauksen sisällön valintaan
A. Työkyvyn edistäminen, kun ammattikuljettajan ruokatottumukset epäterveelliset tai ruokavalion ravitsemuksellinen laatu huono	<ul style="list-style-type: none"> • Ateriarytmi epäsäännöllinen tai syö harvoin. Suosii työvuorossa isoja aterioita, syömättömyyttä ja/tai napostelua. • Usein grilliruokailua tai muuta pikaruokaa, esim. pitsaa. • Ruokavalion rasvan laatu kovaa. Käytössä voi ja rasvaiset maitovalmisteet, makkaraa useita kertoja viikossa. • Kuidun saanti vähäistä (ei ruisleipää, hedelmiä, marjoja eikä vihanneksia päivittäin). • Usein makeisia, sipsejä yms. • Energiajuomien, kahvin ja virvoitusjuomien käyttö runsasta. • Alkoholin käyttö runsasta ja vyötärölihavuus yleistä.
B. Vuorotyö, pitkiä työreissuja tai työssä fyysisesti raskaita työvaiheita eli kun työ vaatii ja/ tai hankaloittaa terveellisen ruokailun toteutusta	<ul style="list-style-type: none"> • Vuorotyössä ruokailun rytmitys ja ravitsemuksellinen laatu vireyden edistämiseksi. • Työaikaisen ja muun ruokailun toteutus reissuilla. • Hyvät terveelliset eväät ja ennakointi, kun reittisuunnitelmat muuttuvat ja aikataulut pettävät kelin, poliisiratsian yms. vuoksi tai kun työaikalainsäädännön mukaisella taukopaikalla ei ole ruokapalveluja saatavilla. • Ruokailun periaatteet, kun työssä fyysistä rasitusta. Nestetasapainosta huolehtiminen ja rasituksesta palautuminen ruokailun keinoin.

Taulukko löytyy käsikirjan mukana olevalta muistitikulta.

Sisältö: Yöruokailu tärkeä aihe

Primaariprevention tarve on suuri ammattikuljettajien keskuudessa, koska epäterveelliset ruokatottumukset ja niistä johtuvat terveyspulmat ovat yleisiä. Asiat, jotka suurella osalla ammattikuljettajista näyttävät ontuvan, ovat ruokailu ja sen järjestäminen yötyössä sekä ruokailun ajoitus, määrä ja laatu. Vääränlainen ja väärään aikaan syöminen yöllä on turvallisuusriski.

Tienvarsiruokapaikkojen valikoimat ovat yöllä suppeimmat. Siksi ammattikuljettajat kokevat yöruokailun hankalaksi. Yöllä jopa paastotaan, jotta esimerkiksi vältettäisiin hankalat vatsavaivat. Yötyöhön liittyy usein myös lihominen, sydän- ja verisuonitautien kehittyminen sekä unta häiritsevät vatsavaivat kuten närästys.

Terveystarkastuksessa

Terveystarkastuksen ravitsemusosioon kuuluvat keskustelu työaikaisesta ruokailusta, painon ja vyötärön ympäryksen mittaaminen sekä palaute niistä, tietojen kirjaaminen potilaspapereihin sekä tyypin 2 diabeteksen riskitestin täyttäminen.

Terveystarkastuksessa voidaan tehdä myös lyhyt kysely keuhkisistä ruokatottumuksista (kuvio 1 viereisellä sivulla). Erityisesti on syytä kartoittaa yövuoron aikainen ruokailu sekä pohtia siihen liittyviä ratkaisuja ja ennakointimahdollisuuksia.

Jakakaa vastuu

Työterveyshuollon moniammatillisessa tiimissä on tärkeää sopia ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden rooleista, työnjaosta ja vastuista.

Motivaatio selville

Ravitsemusterapeutin konsultaatiotarvetta arvioitaessa ammattikuljettajan motivaatio omien tapojensa muuttamiseen tulee selvittää. Ammattikuljettajan pitää olla halukas ja motivoitunut muutoksen tekemiseen.

Ohjaus ravitsemusterapeutille

Ammattikuljettajan voi ohjata ravitsemusterapeutin konsultaatioon esimerkiksi osana terveystarkastusta (kuvio 1). Konsultaatiotarve on ilmeinen,

1. kun ammattikuljettajaa uhkaa työkyvyn alentuminen
2. kun työ- ja liikenneturvallisuuden riski on suuri huonojen ruokatottumuksien takia (taulukko 2, s. 50)
3. erityisesti, kun kyse on ammattikuljettajista, joiden työkyky on alentunut ja ajoterveys on uhattuna. Tällöin on suuri riski menettää ajokyky kokonaan (taulukko 3, s. 50). Tavoitteena onkin estää jo olemassa olevan sairauden tai sen haittojen paheneminen.

Taulukko 2. Sekundaaripreventio.

Tavoite Ajoterveyttä uhkaavien sairauksien ja työ- ja liikennetapaturmien ehkäisy.

Kenelle Ammattikuljettajat, joita uhkaa työkyvyn alentuminen sekä joilla työ- ja liikenneturvallisuuden heikkenemisen riski on suuri huonojen ruokatottumuksien takia (sairauksien riskitekijät koholla).

Kriteeri	Mittareita tilanteen arvioimiseen ja ohjauksen sisällön valintaan
A. Työkyvyn edistäminen, kun tyypin 2 diabeteksen riskitestin pisteet yli 12; poikkeavuuksia sydän- ja verisuonitautien riskitekijöissä; koettu työkyky heikentynyt ja/tai voimavarat vähentyneet	<ul style="list-style-type: none"> Tyypin 2 diabeteksen riskitestipistemäärä 12 pistettä tai enemmän. Ylipaino tai keskivartalolihavuus ja oma painotavoite. Kohonnut verenpaine. Laboratoriotutkimusten tulokset: poikkeavuudet veren rasva-arvoissa (kokonais-, LDL- ja HDL-kolesteroli, triglyseridit, veren glukoosipitoisuus). Alhainen työkykyindeksiin pistemäärä ja vähäiset koetut voimavarat sekä pulmia ruokailun toteutuksessa.
B. Työkyvyn ja ajoterveyden edistäminen, kun työssä yötyötä ja vuorotyötä; todettavissa merkkejä kehittyvästä sairaudesta, joka uhkaa ajoterveyttä	<ul style="list-style-type: none"> Ajovireyden ongelmat yötyössä, koska ruokailun järjestäminen ongelmallista. Syö usein grilliruokaa. Korvaa ruokailun makeisilla ja kahvilla, tai paastoa. Kohonnut paastoglukoosi tai heikentynyt glukoosinsieto 2 tunnin glukoosirastuksessa. Lihavuus (BMI>30,0 kg/m²), keskivartalolihavuus (miehet > 100 cm, naiset > 90 cm) tai lihonut 5 kg lyhyessä ajassa sekä merkkejä ajoterveyttä uhkaavan sairauden kehittymisestä. Työvuoron aikaisen väsymyksen syynä univaje, jota pahentaa närästys tai muut vatsavaivat.
C. Erityisesti, jos työssä sydäntä ja verenkiertoelimistöä kuormittavia työvaiheita, esim. rahtitavaroiden manuaalista käsittelyä, ei käytä apuvälineitä, puutteelliset olot lastaus- ja purkualueilla (esim. kylmyys)	

Taulukko 3. Tertiaaripreventio.

Tavoite Ajoterveyden ylläpito estämällä jo olemassa olevan sairauden tai sen haittojen paheneminen.

Kenelle Ammattikuljettajat, joiden työkyky alentunut ja ajoterveys uhattuna (sairaus todettu), ajoterveyden menetyksen suuri riski.

Kriteeri	Mittareita tilanteen arvioimiseen ja ohjauksen sisällön valintaan
A. Diagnosoidaan ajoterveyttä uhkaava sairaus (tyypin 2 diabetes, SVT, uniapnea), jonka hoitona ruokavalio	Diagnoosi voi motivoida merkittävästi elämäntapamuutokseen. Tarvitsee tukea ruokatottumusten muuttamisessa terveellisemmiksi.
B. Työssä sydäntä ja verenkiertoelimistöä kuormittavia työvaiheita, esim. rahtitavaroiden manuaalista käsittelyä, ei käytä apuvälineitä, puutteelliset olot lastaus- ja purkualueilla (esim. kylmyys)	
C. Ajoterveyttä uhkaavan sairauden hoidossa ruokavaliolla keskeinen merkitys ja sairauden hoidon tehostaminen tarpeen	<ul style="list-style-type: none"> Tyypin 2 diabetes (tablettihoidon aloitus tai harkitaan insuliinihoitoa). Uniapnea ja lihavuus (BMI>30,0 kg/m²). Sydän- ja verisuonitaudit (SVT): aivo- tai sydäninfarktin vaara suuri. Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja lihavuus (BMI>30,0 kg/m²). Lihavuus. Muut sairaudet, joihin voidaan vaikuttaa ruokavalioidolla, esim. suolistosairaudet (haavainen paksusuolitulehdus, ärtynyt paksusuoli), tietyt keuhkosairaudet ja lihavuus.

Taulukko 2 ja 3 löytyvät kirjan mukana olevalta muistitikulta.

Ota esille ennakointi ja kokemukset

Lisäksi on tärkeää ohjata ammattikuljettaja tarkastelemaan omia kokemuksiaan esimerkiksi epäterveellisten (syömättömyys, rasakat ateriat) ja terveellisten (säännölliset, kasvisvoittoiset, kohutuukokoiset ateriat) ruokatottumusten vaikutuksista vireyteen, työssä jaksamiseen, välittömään hyvinvointiin ja terveyteen.

Olennaista on niin ikään yhdessä miettiä ratkaisuja erilaisiin pulmatilanteisiin sekä siihen, kuinka ennakoida ammattikuljettajan arkityön poikkeamien vaikutuksia työaikaiseen ruokailuun. Tilanteita voi harjoitella esimerkiksi ryhmäohjauksessa RaPatti-peliä pelaamalla (Laitinen ym. 2006).

Kunnioita itsemääräämisoikeutta

Kaikessa ohjauksessa on kunnioitettava ammattikuljettajan itsemääräämisoikeutta. Ohjausmenetelmänä sitä tukee motivoiva haastattelu.

Ammattikuljettajilla on hyvä näkömuisti, joten visuaaliset materiaalit ovat hyödyllisiä. Työpaikkatasoisessa toiminnassa sekä ryhmä- ja yksilöohjauksessa voi käyttää esimerkiksi Virkeänä ratissa -hankkeen materiaaleja (www.ttl.fi/virkeanaratissa), jotka on suunnattu erityisesti ammattikuljettajille.

Ohjausmateriaalia

- **Ammattikuljettajan tsekkauslista.** Taskussa mukana kulkeva kortti työaikaisen ruokailun ravitsemuksellisen laadun arviointiin.
- **Äkäslompolon Maurin vinkit terveelliseen ruokailuun.** Radio- ja videojuttu ryhmä- ohjaustilanteisiin.
- **Virkeänä ratissa – Pienillä muutoksilla uudenlainen menu maantiekittäjille.** Opas kuljettajan työaikaisen ruokailun toteuttamiseen.
- **Virkeänä ratissa – Terveellisillä elintavoilla työvireyttä ammattikuljettajalle.** Opas eri elintapojen vaikutuksesta ja merkityksestä työkyvylle.
- **Virkeänä ratissa – Terveellisillä ja edullisilla eväillä virkeyttä ammattikuljettajan työpäivään.** Opas terveellisten ja edullisten eväiden tekemiseen.



Materiaalien sähköiset versiot löydät tämän kirjan mukana olevasta muistikustasta. Tutustu myös käsikirjan lukuihin 1 ja 2. Ne sisältävät runsaasti sekä yksilö- että ryhmäohjaukseen soveltuvaa, kuljetuslalle räätälöityä tietoa ja opastusta. Käsikirjan osion 2 luvussa Toiminnan arviointi on lisäksi yritysysteistyössä luotujen hyvien käytäntöjen esimerkkejä (ks. s. 102), jotka soveltuvat erinomaisesti työterveyshuoltoihin.

Lisätietoa

Kärmeniemi P, Laitinen J, Latvala J, Olkkonen S, Sainio M & Ylä-Outinen A: Maantieliikenteen ammattikuljettajien työterveyshuolto. Työterveyslaitos 2009.

Laitinen J, Hannonen H, Mäenpää-Moilanen E, Huurre M & Tammelin T: RaPatti Ratkaisuja pattiilanteisiin. Ohjaajan kirja. Peli. Työterveyslaitos 2006. Ammattikuljettajien kysymyskortti: jaana.laitinen@ttl.fi.

Työterveyshuolto ja työkyvyn tukeminen työterveysysteistyönä. Työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö 2011.

Ehdoton edellytys on, että ammattikuljettaja on kiinnostunut omien ruokatottumustensa ja muiden elintapojensa merkityksestä oman työkykynsä ja ajoterveytensä edistämiseksi. Muutosvaihe määrittää ohjauksen sisällöt ja menetelmät. Lisäksi yötyö ja fyysisesti kuormittavat työvaiheet on syytä ottaa huomioon tarvearvion teossa.

Koulutuksen kehittäminen

Työkyvyn edistäminen lukujärjestykseen



Terveellisillä elintavoilla on merkittävä rooli työkyvyn ylläpitämisessä.

Taikatemppuja ei ole, vaan niin työpaikoilla kuin oppilaitoksissakin tarvitaan toimia, joilla voidaan tukea terveellisten valintojen tekemistä.

Opiskeluaikana omaksuttu tieto ja toimintatavat terveyden ja työkyvyn edistämiseksi auttavat tapojen vakiintumista heti työuran alussa. Siksi koulutuksen on tarjottava tuleville ammattikuljettajille valmiuksia sekä ennakoida että tunnistaa työn erityispiirteet terveellisten elintapojen kannalta.

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeen mukaan oppilaitos onkin terveyden ja työkyvyn edistämisen areena!

Ammatillisen koulutuksen vaikutus terveyskäyttäytymiseen

Itsestä huolehtiminen terveellisten elintapojen keinoin on osa ammattikuljettajan ammattitaitoa ja työsuojeluosaamista. Terveelliset elintavat edistävät ammattikuljettajan päivittäistä työvireyttä. Ne ehkäisevät lihavuutta ja siihen liittyviä elintapasairauksia sekä sairauksista johtuvia sairauslomia, työkyvyttömyyttä ja ennenaikaista eläkkeelle siirtymistä.

Vähän tutkimustietoa

Ammatillisen koulutuksen vaikutusta terveyskäyttäytymiseen ei ole juurikaan tutkittu, vaikka tiedetään, että ammattiin opiskelevien terveystottumukset ovat lukiolaisten tottumuksia huonommat. Erityisesti tupakointi ja alkoholin käyttö on yleisempää ammattiin opiskelevien keskuudessa. (Kouluterveyskysely 2010.)

Kysymys kuuluu, antaako logistiikka-alan koulutus tulevalle kuljettajalle riittävät valmiudet pitää huolta omasta itsestään, terveydestään ja työkyvystään. Onko kuljettajalla ymmärrys siitä, millainen merkitys terveellisillä elintavoilla on hänen työssään jaksamiselleen ja millaisia terveysriskejä erityisesti ammattikuljettajan työhön sisältyy? Tarjoaako koulutus ammattikuljettajalle valmiuksia toimia erilaisissa, muuttuvissakin työtilanteissa ja vuorotyössä?

Terveenä jo työuran alussa

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa oli Työterveyslaitoksen hanke ammattikuljettajaksi opiskelevien terveellisten elintapojen edistämiseksi sekä terveyskäyttäytymisen sitomiseksi ja integroimiseksi osaksi ammatillisia opintoja. Hankkeessa tehtiin yhteistyötä kuljetusalan oppilaitosten opiskelijoiden ja opettajien kanssa vuosina 2010–2011.

Hankkeen kyselyn mukaan logistiikka-alan opiskelijoista noin 70 prosenttia saa koulutuksesta valmiuksia hyvien terveysvalintojen tekemiseen ammattikuljettajan työssä. Epäterveelliset tavat ovat kuitenkin yleisiä. Ne voivat uhata työkykyä ja työuran pituutta.

Ammattitaitoa on huolehtia omasta työkyvystään

Ammatillisen koulutuksen suosio on kasvamassa Suomessa. Eri ammattiryhmien terveyserojen kaventamiseksi ammatillista koulutusta tulisi kehittää terveyden ja työkyvyn edistämisen näkökulmasta. Voisiko ammattiopintoihin lisätä sisältöjä, jotka liittyvät **itsestä huolehtimiseen ja työkyvyn ylläpitämiseen terveellisten elintapojen keinoin?**

Terveyttä vahvistavat ammattitaitovaatimukset

Ammatillisessa koulutuksessa on mahdollista vaikuttaa nuorten elintapoihin

1. **lisäämällä** terveyttä ja työkykyä vahvistavia ammattitaitovaatimuksia monipuolisesti koulutuksen eri vaiheisiin
2. **edistämällä** myönteistä asennoitumista huolehtia omasta terveydestä ja työkyvystä
3. **luomalla** oppilaitokseen terveellisiä elintapoja tukevaa ilmapiiriä.

Antaako logistiikka-alan koulutus tulevalle kuljettajalle riittävät valmiudet pitää huolta omasta itsestään, terveydestään ja työkyvystään?

Opetus nyt: terveystietoa yksi kurssi

Terveystieto kuuluu ammatillisessa koulutuksessa pakollisiin kursseihin. Kuitenkaan yli viidennes ammattiin opiskelevista ei ole kiinnostunut terveystiedon opiskelusta.

Yksi kurssi kolmen vuoden koulutuksessa on liian vähän. Ajan lisäksi terveystiedon opetuksessa tarvitaan materiaalien ja menetelmien kehittämistä sekä työkyynäkökulman painottamista. Työkykyä edistäviä sisältöjä tulisi käsitellä myös ammat-
taineiden osana.

Ammattiin opiskelevien
terveystottumukset ovat lukiolaisten
tottumuksia huonommat.

Koulutuksen kehittämisen teesit

1. Oppi käytäntöön heti

Opiskeluaikana omaksuttu tieto ja toimintatavat terveyden ja työkyvyn edistämiseksi auttavat tapojen vakiintumista heti työuran alussa. Siksi koulutuksen tulee tarjota ammattikuljettajiksi valmistuville valmiuksia ennakoida ja tunnistaa työn erityispiirteet terveellisten elintapojen kannalta.

2. Tekijöitä myös tulevaisuudessa

Kuljetusalalla on jo nykyisin pulaa osaavista ammattikuljettajista. Siksi terveyden ja työkyvyn edistämiseen on kiinnitettävä huomiota työvoiman riittävyyden näkökulmasta.

3. Terveyttä myös tulevaisuudessa

Työurien pidentämisessä on peruslähtökohtana se, että yhä useammalla riittää tulevaisuudessa terveyttä ja työkykyä tehdä työtään vanhuuseläkkeeseen asti (Työurat pidemmiksi 2011). Tavallisimmat enenaikaiselle eläkkeelle siirtymisen syyt ovat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä sydän- ja verenkiertoelimestön sairaudet.

Ammatillisen koulutuksen kehittäminen on konkreettinen keino pidentää työuria. Mutta se edellyttää, että ammattiopinnoissa, osana ammattipätevyyttä, vahvistetaan itsestä huolehtimisen taitoja terveellisten elintapojen keinoin.

Eväitä oppilaitoksille

Oppilaitosympäristö tukee terveyttä

Jokainen oppilaitos voi omalla toiminnallaan varmistaa, että ammatillinen koulutus sinällään ei altista huonoille elintavoille. Oppilaitoksen tulee olla ympäristö, jossa nuoren on turvallista valita terveelliset elintavat ja jossa häntä kannustetaan niihin.

Motivoi ja kannusta

Nuorelta kuljettajalta, jolla ei ole terveysongelmia, löytyy harvoin motivaatiota terveellisiä elintapoja kohtaan vain terveyden ylläpitämisen näkökulmasta. Työkyky ja työviireys puhuttelevat paremmin.

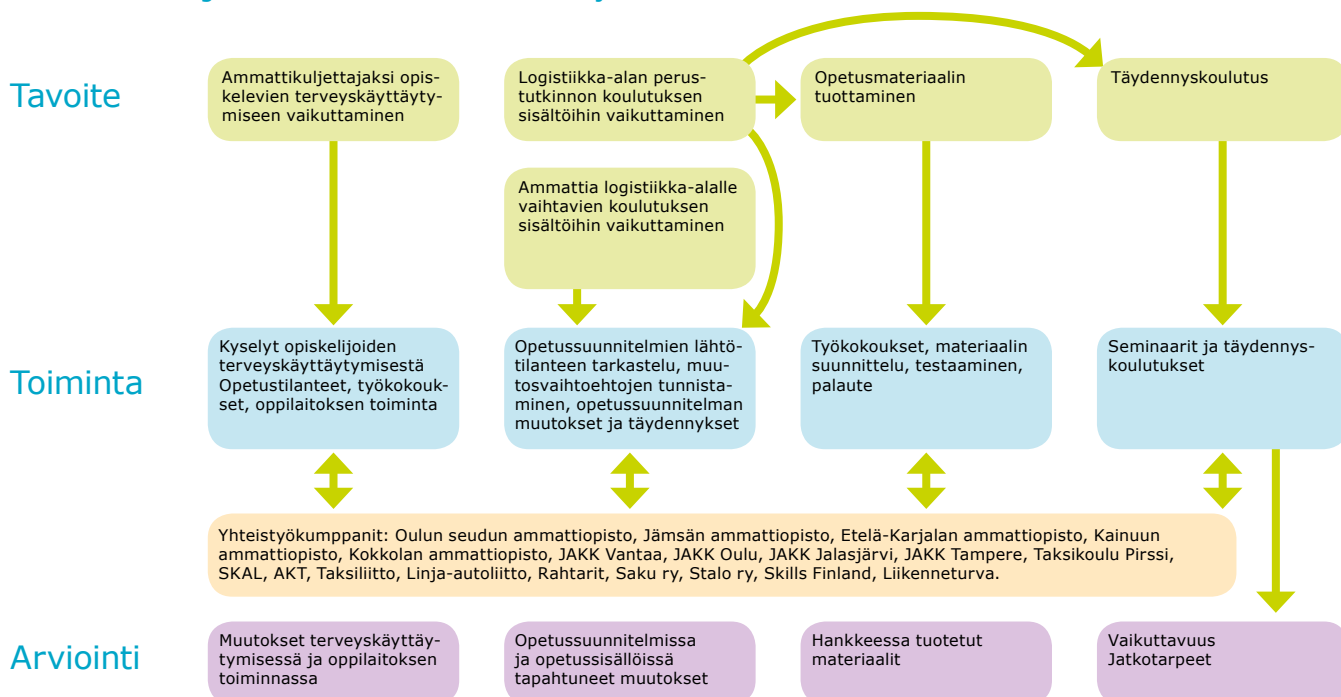


Nuorten **terveiset** oppilaitoksille

Kun ammattiin opiskelevilta nuorilta itseltään kysytään, millä eri tavoin ammattiin kouluttava oppilaitos voi edistää terveellisiä elintapoja, vastaukset liittyvät koulutuksen sisältöön, ympäristöön ja oppilaitoksen ilmapiiriin.

- Kahvihuoneeseen kaivataan sohvia ja musiikkia viihtyisyyttä tuomaan **vaihtoehdoksi tupakkapaikalle** taukopaikkana.
- Oppilaitoksen kahvioiden toivotaan myyvän vähemmän karkkia ja enemmän **terveellisiä välipaloja**, jotka ovat myös edullisia.
- Nuoret pitävät tärkeänä **liikunnan lisäämistä** ammatilliseen koulutukseen, teemapäiviä ja kampanjoita sekä esimerkiksi tupakoinnin lopettamisryhmiä oppilaitoksissa.
- Nuoret kertovat myös **tiedon ja tuen** tarpeesta, missä ammatillisten aineiden opettajan rooli on merkittävä.
- Opiskelijat toivovat ohjausta ja tukea terveysasioissa sekä mahdollisuutta **keskusteluun** terveellisistä elintavoista.
- Opettajien ja muun **henkilökunnan koulutusta** pidetään myös tärkeänä.

Kuvio 1. Työkykyä edistävän terveystyöskäytännön sitominen osaksi ammatillisia opintoja. Toimintamalli logistiikka-alan koulutuksen sisältöjen kehittämiseksi.



Toimintamallikuvio myös kirjan mukana olevalla muistitikulla.

Opiskelijakaverit, opettajat ja työssä oppimisen ohjaajat ovat avainasemassa, kun opiskelija tarvitsee terveellisten elintapavalintojen motivoijaa ja kannustajaa.

Niin ikään työpaikan kokenut kollega on arvostettu opiskelijoiden keskuudessa ja siten vahva roolimalli – hyvässä ja pahassa. Jos kollegan asenne terveellisiin elintapoihin on innostava ja uskottava, opiskelija voi pysähtyä pohtimaan, olisiko työkykyasioissa sittenkin jotakin järkeä ja mahdollistavatko terveelliset elintavat paremmin ammatissa toimimisen myös tulevaisuudessa.

Materiaalit

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeessa luotiin myös toimintamalli logistiikka-alan peruskoulutuksen ja ammatia logistiikka-alalle vaihtavien koulutuksen sisältöjen kehittämiseen (kuviot 1).

Hankkeen aikana valmistui materiaalia ja menetelmiä logistiikka-alan opetuksen tueksi. Ne pureutuvat terveellisten elintapojen merkitykseen ammattikuljettajan työviireyden ja työkyvyn kannalta. Materiaalit löytyvät kirjan mukana olevalta muistitikulta.

Opetushenkilöstön täydennyskoulutus

Ammatillisten aineiden opettajat ovat paitsi opetusalan myös oman ammattialansa asiantuntijoita. Logistiikka-alan haasteet terveellisille elintapavalinnoille sekä työkykyä edistävälle toiminnalle ovat alan opettajien tiedossa.

Ammattiainien opettajilla tulee olla hyvät mahdollisuudet työelämälähtöisen terveystiedon täydennyskoulutukseen. (Mikkonen ja Tynkkynen 2010.)

Terveystyö edistävän opetuksen tueksi

Materiaalia opettajalle

- Terveellisistä elintavoista terveyttä ja työviireyttä ammattikuljettajalle (Power Point).
Tilaa: jaana.laitinen@ttl.fi.
- Opettajan taustamateriaali (opas)
- Nuoren elämän tärkeät asiat -taustamateriaali

Materiaalia opiskelijalle

- Virkeänä ratissa – uudenlainen menu maantiekittäjälle (opas 1)
- Virkeänä ratissa – terveellisillä elintavoilla työviireyttä ammattikuljettajalle (opas 2)
- Virkeänä ratissa – terveellisillä ja edullisilla eväillä virkeyttä ammattikuljettajan työpäivään (opas 3).
Oppaat myös osoitteesta: www.ttl.fi/partner/virkeana_ratissa/materiaalit/sivut/default.aspx.

Työkaluja

- Kuljettajan tsekkauslista ruokataulolle
- Ratkaisuja pattitilanteisiin (RaPatti) -peli ja ohjaajan opas. Tilaa: <https://verkkokauppa.ttl.fi> (hakusana RaPatti). Ammattikuljettajien kysymyskortit.
Tilaa: jaana.laitinen@ttl.fi.
- Herättelevät kysymykset -tehtävä
- Hyvät terveelliset eväät -tehtävä kotitehtäväksi tai työharjoitteluun
- Kuljettajan viireys ja työkyky – käytännön tehtävä työharjoitteluun
- Oletko samaa mieltä -tehtävä

Kuka vastaa ammattiosaajan työkyvystä?

Tunnelmia Taitaja2011 -kilpailusta Kuopiosta



Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hanke ja Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto (SAKU ry) osallistuivat yhteistyössä Taitaja 2011 -kilpailutapahtumaan 3.–5.5.2011 Kuopiossa. Taustalla on Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran -alussa hankkeen, SAKU ry:n ja Skills Finland ry:n yhteinen tavoite siitä, että työkykyteema on tulevaisuudessa yhä näkyvämmän mukana Taitaja-kisoissa. Tavoitteena on, että terveyden ja työkyvyn edistämisen osaamista mitataan osana ammattitaitoa kaikkien lajien kilpailutehtävissä vuonna 2012 Jyväskylässä.

Taitaja 2011 -ammattitaidon SM-kilpailuissa mitattiin ensimmäistä kertaa kilpailutehtävissä terveyden ja työkyvyn edistämisen osaamista, kun kuljetuslogistiikkalajissa kilpailijat vastasivat osana kilpailutehtävää terveyden ja työkyvyn edistämiseen liittyviin kysymyksiin. Kysymykset toimitti Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hanke. Kysymykset liittyivät terveellisten elintapojen merkitykseen ammattikilpailijan työvireyden ja työkyvyn kannalta: riittävään uneen, säännölliseen liikkumiseen, alkoholin käyttöön ja tupakointiin sekä terveelliseen ruokailuun. Suhtautuminen ja palaute osallistumisestamme Taitaja 2011 -kilpailuun oli kaikilta osin myönteistä ja aihetta pidettiin tärkeänä.

Työterveyslaitoksen Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeen ja SAKU ry:n messupisteellä kysyttiin vierailijoilta, opettajilta ja opiskelijoilta, kuka vastaa ammattiosaajan työkyvystä, miten vastuu jakaantuu opiskelijan, opettajan ja oppilaitoksen kesken ja kuka muu vastaa ammattiosaajan työkyvystä. Kysyimme myös, millainen painoarvo työkyvyllä tulisi olla ammattiaineiden opetuksessa sekä näkykö vastaajien mielestä työkykyteema liian vähän, sopivasti vai liikaa Taitaja-kisoissa? Kyselyvastauksia kertyi yhteensä 1 444 kappaletta.

Opiskelijoista yli 90 prosenttia koki, että työkykyteema oli sopivasti esillä Taitaja-kisoissa, kun vastaava luku opettajilla oli vain 46 prosenttia. Yli puolet (54 %) opettajista piti teeman näkyvyyttä riittämättömänä tai liian vähäisenä, kun vastaava luku opiskelijoilla oli seitsemän prosenttia. Yhteenvedona voi todeta, ettei kukaan katsonut teeman olevan esillä liikaa.

Kysymykseemme, kuka vastaa ammattiosaajan työkyvystä, valtaosan mielestä päävastuu on opiskelijalla itsellään, osan vastuusta kantaa opettaja ja oppilaitos. Muina vastuunkantajina mainittiin muun muassa vanhemmat ja Suomen hallitus. Ammattiaineiden opetuksessa työkykyteemaa pidetään erittäin tärkeänä.

Kuka
vastaa
ammattiosaajan
työkyvystä?



MEIKÄLÄISELLÄ ON SEN
VERRAN KOKEMUSTA,
ETTÄ SITÄ KELPAA JAKAA
ETEENPÄIN NUORILLE
TULOKKAILLE.



Vastaa ja voita LEFFALIPPUPAKETTI

☐ OPISKELIJA ☐ OPETTAJA ☐ MUU:

Ammattiala

Puhelinnumero

Puhelinnumeroa käytetään ainoastaan voittajalle ilmoittamiseen

1. Miten vastuu ammattiosaajan
työkyvystä jakaantuu?

opettaja _____ %
opiskelija _____ %
oppilaitos _____ %
joku muu _____ % kuka:
yht. _____ 100 %

Kuka vastaa
ammattiosaajan
työkyvystä?

2. Kuinka suuri painoarvo työkyvyllä pitäisi olla
ammattilaineen opetuksessa?

_____ %

3. Työkyky on esillä Taitaja-kisoissa

- ☐ liian vähän
☐ riittävästi
☐ liikaa

Työterveyslaitos



sakari

Skills
Finland

Opiskelijoista yli 90 % koki, että työkyky-
teema oli sopivasti esillä Taitaja-kisoissa,
kun vastaava luku opettajilla oli vain 46 %.

Lähteet

Johda työkykyä, pidennä työuria. EK:n työkykyjohtamisen malli. Elinkeinoelämän keskusliitto EK 2011.

Työurat pidemmiksi – työeläkejärjestelmän kehittämisvaihtoehtojen tarkastelua. Työurien pidentämistä selvittävän työryhmän raportti. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 4/2011.

Mikkonen J., Tynkkynen L. Terve Amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveyserojen kaventamiseksi. Elämäntapaliitto 2010. Kouluterveyskysely 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm> [25.5.2011]

Yhteistyössä on voimaa

Ajan ja rahan käyttäminen työkyky- ja työhyvinvointijohtamiseen on kannattava investointi. Sijoitus maksaa itsensä takaisin vähentyneinä sairaudenhoitokuluina, alentuneina työkyvyttömyyskustannuksina sekä parantuneena tuottavuutena ja tehokkuutena – myös kuljetusalalla.



Tietoa ja myönteisiä asenteita kahden hankkeen verran

MEILLÄ JOKAISELLA ON VASTUU omasta terveydentilastamme ja työkyvystämme. **Työnantaja ja ympäristö** ovat kuitenkin merkittävässä asemassa siinä, kuinka vaivatonta terveellisten valintojen tekeminen on. Jos ammattikuljettaja haluaa syödä työaikana terveellisesti, mutta liiallinen kiire tai heikosti suunnitellut logistiikka-aikataulut eivät sitä mahdollista, niin paha on pyristellä. Samoin, jos työnantaja ja ammattikuljettaja haluavat tukea kuljettajan työkykyä mutta kuljettajan työpaikkaruokalana toimiva **huoltamo** tarjoaa ainoastaan rasvakeitinkäristystä, edessä on jälleen umpikuja.

Tarvitaan yhteistyötä, jossa jokainen kantaa oman kortensa kekoon. Parhaimmillaan logistiikka-aikatauluissa otetaan huomioon järkevä tauottamisen mahdollisuus. Kuljettaja haluaa ja osaa syödä terveellisesti. Huoltamalla on tarjolla helposti valittavia, terveellisiä ruokia ja välipaloja. Myös **työterveyshuolto** tukee kuljetusalan työkykyä omalta osaltaan järjestämällä esimerkiksi painonhallintaryhmätoimintaa kuljetusalalle sopivaan kellonaikaan. **Oppilaitoksissa** uudet kuljettajasukupolvet oppivat, että itsestään huolehtiminen on osa työsuojeluosaamista ja ammattitaitoa.

Työterveyden edistäminen työpaikalla on sekä yksilön, yrityksen että ympäristön vastuulla. Kukaan meistä ei ole yksin liikenteessä.

VIRKEÄNÄ RATISSA -HANKE ja **Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa** -hanke ovat pyrkineet omalla työllään lisäämään tietoa ja myönteisiä asenteita. Näin hankkeet ovat edistäneet ”yhteisen kielen löytymistä” sekä yhteistyötä kuljetusalan, ruokapalveluiden tuottajien, työterveyshuoltojen ja oppilaitosten välillä. Työterveyslaitoksen mukana yhteistyössä ovat olleet sekä työnantaja- että työntekijäjärjestöt. Hyvät yhteistyökumppanit ovat mahdollistaneet hankkeiden onnistumisen.

Yhteistyössä mukana

- Auto- ja Kuljetusalan Työntekijäliitto AKT ry
- Condia Oy
- Linja-autoliitto
- Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry
- Oy Teboil Ab
- Pikoil Oy / Motorest-ravintolat
- Rahtarit ry
- Restel Oy / Helmisimpukka-ravintolat
- Suomen Bensinikauppiaitten ja Liikennepalvelualojen Liitto SBL ry
- Suomen Kuljetus ja Logistiikka SKAL ry
- Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta SOK / ABC-ketjuohjaus
- Suomen Sydänliitto ry
- Suomen Taksiliitto ry
- Oulun seudun ammattiopisto
- Kokkolan ammattiopisto
- Kainuun ammattiopisto
- Jämsän ammattiopisto
- Etelä-Karjalan ammattiopisto
- JAKK Vantaa
- JAKK Oulu
- JAKK Tampere
- JAKK Jalasjärvi
- Taksikoulu Pirssi

Eri toimijat verkostoituvat muutosta tukevan ja siihen kannustavan myönteisen ilmapiirin rakentamiseksi ja tiedon välittämisen parantamiseksi.

OSA 2

Suuriin päämääriin **tehokkaimmin** pienin muutosaskelin

VIRKEÄNÄ RATISSA -KÄSIKIRJAN TOINEN OSIO on tarkoitettu kaikille verkostomaisesta projektitoiminnasta kiinnostuneille tahoille mutta myös apuvälineeksi kuljetusalan työnantajille, ammattikuljettajille, tienvarsien ruokapalveluammattilaisille, työterveyshuolloille sekä kuljetus- ja logistiikka-alan kouluttajille. Osioon on koottu tietoa, vinkkejä ja toimintamalleja, joita on kehitetty yhdessä näiden eri vaikuttajatahojen kanssa.

VIRKEÄNÄ RATISSA -HANKE TOTEUTETTIIN osana Manner-Suomen ESR-ohjelman rahoittamaa Terveiden edistämistä työpaikoille -projektia. Työterveyslaitoksen toteuttamassa Virkeänä ratissa -hankkeessa päätavoitteena on ollut ammattikuljettajien työaikaisen terveellisen ruokailun edistäminen.

Hankkeesta eriytyi omaksi hankkeekseen projekti, jonka kohderyhmänä ovat olleet ammattikuljettajiksi opiskelevat sekä ammattia logistiikka-alalle vaihtavat henkilöt. Tällä Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeella on pyritty vaikuttamaan ammattikuljettajaksi opiskelevien terveystietämiseen ja logistiikka-alan koulutuksen sisältöihin. Hanke on niin ikään Työterveyslaitoksen toteuttama, ja se on rahoitettu sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahoihin.

VIRKEÄNÄ RATISSA -HANKKEEN TARJOAMAN ravitsemusohjauksen ja viestinnän johtolankana on toiminut Prochaskan muutosvaihemalli (Prochaska et al 1992). Kohdistuipa ohjaus ammattikuljettajiin tai kuljettajan työpaikkaruokalaan eli huoltamoalaan, toiminnassa on huomioitu eri muutosvaiheissa olevat toimijat. Muutosvaihemalli-idea on hyödynnetty myös hankeviestinnässä eri tavoin.

Ammattikuljettajien elintavoissa tiedetään olevan parantamisen varaa. Epäsuolisten elintapojen vaikutus työkuuntoon ja vireyteen ratin takana on tunnustettu riskitekijä kuljetusalalla. Lisäksi ammattikuljettajien työajat saattavat olla epäsäännölliset ja sisältää paljon yötyötä. Nämä työaikatekijät lisäävät kuljettajien terveyttä kuormittavia tekijöitä entisestään.

Jo Virkeänä ratissa -hankkeen alkumetreillä oli selvää, että kaikkea emme voi kuljetusalan työoloissa tai huoltamoravintoloiden tarjonnassa muuttaa, vaikka tahtoa olisi kuinka. Sen sijaan pienin muutosaskelin eteneminen on osoittautunut toteuttamiskelpoiseksi tieksi.

VIRKEÄNÄ RATISSA -HANKKEEN YHTENÄ TAVOITTEENA oli, että eri toimijat verkostoituvat muutosta tukevan ja siihen kannustavan myönteisen ilmapiirin rakentamiseksi ja tiedon välittämisen parantamiseksi. Ammattikuljettajat tarvitsevat tukea ja ohjausta terveellisissä ruokavalinnoissa. Tukea terveellisiin elintapoihin voi saada työpaikalta, työkavereilta, työterveyshuollosta, sukulaisilta, ystäviltä ja muilta läheisiltä. Omalta osaltaan myös ammattikuljettajien työpaikkaruokalahuoltamot tukevat terveellisellä ruokatarjonnallaan kuljettajien virkeyttä ja työhyvinvointia.

Pienyrittäjävaltaisella alalla työterveyshuollon tuki ja ohjaus terveelliseen työaikaiseen ruokailuun jää puuttumaan monelta kuljettajalta. Yksi tulevaisuuden haaste onkin saada kuljetusalalle kattavasti toimiva työterveyshuolto. Elintapaohjauksesta on hyötyä kuitenkin jo opiskeluvaiheessa ja heti työuran alussa. Kenties oikeanlaisella ohjauksella voidaan välttää ne sudenkuopat, joihin osa kokeneista kuljettajista on joutunut. Onneksi jokaisesta kuopasta pääsee kapuamaan ylös hyvän turvaköyden avulla. Toivoaksemme Virkeänä ratissa -hanke on toiminut tuona turvaköytenä osalle grilliruokakuoppaan pudonneista kuljettajista. Hyviä lukuhetkiä ja virkeitä ajoja!

Oulussa 1.11.2011

Anne Salmi
Jarmo Sallinen
Fanni Rahkonen
Eveliina Korkiakangas
Susanna Kemppainen
Nina Nevanperä
Jaana Laitinen



*Käsikirjan takakannen
sisäpuolelta löytyy
muistitikku. Se sisältää
kaikki hankkeissa
tuotetut materiaalit,
jotka ovat nyt vapaasti
hyödynnettävissänne.*

Yhteistyössä tavoitteiden mukaista toimintaa



ESR-rahoitteinen Virkeänä ratissa -hanke on vuosien 2008–2011 aikana koonnut yhteen ammattikuljettajien kannalta tärkeät tahot: työterveyshuollon, kuljettajat, heidän työnantajansa ja ruokapalveluiden tuottajat. Yhteistyössä eri osapuolet ovat rakentaneet muutosta tukevan ilmapiirin, jonka avulla terveellisistä ruokailutottumuksista tulee helpommin osa arkipäivää.

Käytännössä Virkeänä ratissa -hanke on toteutunut työpajoina, koulutuksena, tiedottamisena, yhteistyöverkostojen kehittymisenä, erilaisina opetus- ja tiedotusmateriaaleina sekä toimenpiteiden arviointina. Valtakunnallinen hanke on saanut runsaasti huomiota: kokonaismedialevikit huitelevat 37 miljoonassa. Miksi hanke on kiinnostanut niin paljon? Mikä selittää menestystä?

Liikkeelle yhteisestä huolesta

Vuoden 2007 syksyllä joukko kuljetusalan asiantuntijoita kokoontui yhteen Virkeänä ratissa -seminaariin. Seminarissa julkaistiin tuloksia ison kuljetusyrityksen työterveyshuollon tutkimus- ja kehittämishankkeesta sekä kerrottiin kokemuksia Suomen Sydänliitto ry:n kumppaneineen toteuttamasta Ylipainosta tasapainoon -hankkeesta. Seminaariosallistujina oli työntekijä- ja työnantajajärjestöjen edustajia, logistiikka-alan kouluttajia ja opiskelijoita sekä työterveyshuoltojen edustajia.

Seminaarikeskusteluissa ja -esityksissä kävi selvästi ilmi yhteinen huoli kuljetusalan työntekijöiden terveydentilasta, työurien pituudesta ja alaa tulevaisuudessa uhkaavasta tekijäpulasta. Yhteistuumiin todettiin, että kuljettajien terveydentilaa täytyy saada kohennettua ja työuria eheytettyä. Työterveyslaitokselta seminaariin osallistuneet asiantuntijat päättivät käynnistää projektin, jonka tavoitteena oli ammattikuljettajien työkyvyn tukeminen.

Työterveyslaitoksen Työkyvyn ja terveyden edistämisen tiimin nykyinen tiimipäällikkö, silloinen vanhempi tutkija, Jaana Laitinen lähti rakentamaan projektia työaikaisen terveellisen ruokailun edistämisen ympärille. Ravitsemukseen liittyvät pulmat ovat ammattikuljettajilla hyvin yleisiä, ja työaikaisen ruokailun toteuttaminen järkevästi on haastavaa. Ruokavalinnat vaikuttavat kuitenkin suoraan vireystasoomme ja jaksamiseemme. Siksi juuri ravitsemuksen keinoin vaikuttaminen nähtiin järkevänä kuljetusalan työkyvyn edistämisessä.

Vaikuttavat tavoitteet

Virkeänä ratissa -hankkeen tavoitteena oli edistää ammattikuljettajien työvireyttä ja työkykyä terveellisen työaikaisen ruokailun avulla. Hanke pyrki paitsi vaikuttamaan itse kuljettajaan myös hänen toimintaympäristöönsä ja koko yhteiskuntaan, jotta ne tukisivat terveellistä työaikaista ruokailua ja yhteisöllisyyttä.

Virkeänä ratissa -hankkeen viisi alatavoitetta olivat samalla osahankkeita, joiden kautta prosessimaisuutta voitiin mitata. Kaikki toiminta suunniteltiin ja toteutettiin eri tavoitteiden näkökulmasta. Prosessiarviointiin sisältyi toteutuneiden toimintojen kirjaaminen sekä palaute koulutuksista ja työpajoista (Arviointista yksityiskohtaisesti luvussa Toiminnan arviointi sivulta 96.).

Osahankkeet ja tavoitteet

- **Ammattikuljettajilla** on halua ja taitoja edistää työkykyään terveellisen ruokailun avulla.
- **Työnantaja** kannustaa ammattikuljettajien terveelliseen ruokailuun ja mahdollistaa sen.
- **Ruokapalvelun tuottajat** edistävät ammattikuljettajien työvireyttä ja työkykyä tarjoamalla virkistäviä ruokia, joita ammattikuljettajien on helppo valita.
- **Työterveyshuolto** edistää ammattikuljettajien terveellisiä ruokailutottumuksia.
- **Eri toimijat** verkostoituvat muutosta tukevan ja siihen kannustavan myönteisen ilmapiirin rakentamiseksi ja tiedon välittämisen parantamiseksi.

Osa suurempaa kokonaisuutta

Virkeänä ratissa – ruoasta terveyttä tien päälle -hankkeen rahoitti sosiaali- ja terveysministeriö Manner-Suomen ESR-ohjelmasta vuosina 2008–2011. Virkeänä ratissa -hanke oli osa Terveystien edistämistä työpaikoille -projektikokonaisuutta, jonka muut osahankkeet olivat Terveystien edistävän työpaikan kriteeristö TEDI ja Suomen Tykyverkosto.

Projektikokonaisuuden toteutuksesta vastasi Työterveyslaitos. Hankkeen osatoteuttajina olivat myös Suomen Sydänliitto ry ja Condia Oy. Projektirahoitus saatiin loppusyksystä 2008, minkä jälkeen hankkeet pian käynnistyivät.

Terveystien edistämistä työpaikoille 2008–2011

- **Ohjelma ja toimintalinja:**
ESR, Toimintalinja 1
- **Projektikoodi ja toteutusaika:**
S10631, 1.9.2008–31.12.2011
- **Kokonaiskustannukset:**
1 236 540 €

Virkeänä ratissa -hankkeen ohjausryhmä

Rooli ja tehtävät

- Hankkeen etenemisen seuranta projektisuunnitelman ja rahoitussuunnitelman mukaan
- Hankkeen toteutuksen tukeminen
- Tuki hankkeen tulosten ja tuotosten levittämisessä ja juurruttamisessa
- Hankesuunnitelman mahdollisten muutosten käsitleminen
- Hankeraporttien hyväksyminen
- Hankearviointiin osallistuminen
- Sparraajina toimiminen

Kokoonpano

- **Jan Schugk**, ylilääkäri, ohjausryhmän puheenjohtaja, Elinkeinoelämän keskusliitto EK (ohjausryhmän puheenjohtaja 1.1.2011–31.12.2011)
- **Kari Kaukinen**, ylilääkäri, ohjausryhmän puheenjohtaja, Elinkeinoelämän keskusliitto EK (ohjausryhmän puheenjohtaja 4.3.2009–31.12.2010)
- **Kari Haring**, asiantuntijalääkäri, Suomen ammattiliittojen keskusjärjestö SAK
- **Tiina Hanhike**, ylitarkastaja, työ- ja elinkeinoministeriö (ohjausryhmän jäsen 1.1.2010–31.12.2011)
- **Iris Humala**, ylitarkastaja, työ- ja elinkeinoministeriö (ohjausryhmän jäsen 4.3.2009–31.12.2009)
- **Päivi Husman**, teemajohtaja, Työterveyslaitos
- **Kati Johansson**, henkilöstöpäällikkö, Tekniikan akateemisten liitto (ohjausryhmän jäsen 4.3.2009–17.8.2010 ja 13.10.–31.12.2011)
- **Suvi Hannus**, henkilöstöpäällikkö, Tekniikan akateemisten liitto (ohjausryhmän jäsen 18.8.2010–12.10.2011)
- **Irmeli Järvenpää**, ohjelmakoordinaattori, sosiaali- ja terveysministeriö (ohjausryhmän jäsen 20.1.2011–31.12.2011)
- **Siru Nylén-Karo**, ohjelmakoordinaattori, sosiaali- ja terveysministeriö (ohjausryhmän jäsen 1.1.2010–19.1.2011)

- **Mikko Juvonen**, ohjelmakoordinaattori, sosiaali- ja terveysministeriö (ohjausryhmän jäsen 4.3.2009–31.12.2009)
- **Arto Laine**, työterveyspäällikkö, Kansaneläkelaitos
- **Rainer Nyman**, Rahtarit ry
- **Ritva Partinen**, ylitarkastaja, hankkeen valvoja, sosiaali- ja terveysministeriö
- **Anna-Liisa Pasanen**, johtaja, Työterveyslaitos

Virkeänä ratissa -hanke
kiittää lämpimästi
ohjausryhmän nykyisiä ja entisiä
jäseniä hankkeelle suomastanne
tuesta, kannustuksesta,
ohjauksesta ja
tsemppauksesta.

Perustana tutkimustieto

Virkeänä ratissa -hanke on ollut kehittämishanke, jonka toiminta on perustunut tutkittuun tietoon. Hanke on pyrkinyt viemään käytäntöön sitä tutkittua tietoa, jota ammattikuljettajien terveydentilasta on olemassa.

FAKTA 1

Ammattikuljettajan työn piirteet hankaloittavat terveellisiä valintoja

Ammattikuljettajan työ vaatii hyvää terveyttä sekä työssä jakamisen että liikenneturvallisuuden takia. Ammattikuljettajan työssä on kuitenkin piirteitä, jotka hankaloittavat terveellisiä valintoja, sillä ne vaativat ennakoitua ja suunnitelmallisuutta sekä erityisratkaisuja. Työ on kiireistä ja usein vaikeasti ennakoitavaa. Työvuorot ovat pitkiä, ja useat ammattikuljettajat tekevät vuorotyötä. Vuorotyö altistaa ylipainon, uniapnean sekä sydän- ja verisuonitautien kehittymiselle (Hublin ja Härmä 2010). Yötyö on erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttava työaika-työ (valtionneuvoston asetus 1485/2001), jonka terveyshaittojen ehkäisyssä ja hallinnassa korostuvat elintavat.

Ammattikuljettajien lihavuus, runsas tupakointi, verenpaine, metabolinen oireyhtymä ja vähäinen liikunta ovat yleisiä. Sydän- ja verisuonisairauksia on keskimääräistä enemmän. Uniapneaa on viidenneksellä linja-autonkuljettajista ja neljänneksellä kuor-

ma-autonkuljettajista. (Tervo & Neira 2008, Kärmeniemi 2009).

Ammattikuljettajat kuitenkin tiedostavat kuulumisensa erityiseen riskiryhmään, ja heidän arkisiin valintoihinsa onkin mahdollista vaikuttaa interventioilla (Hedberg ym. 1998, Gill & Wijk 2004).

Lähteitä

Aura O, Ahonen G, Ilmarinen J. Strategisen hyvinvoinnin tila Suomessa. Excenta/Työterveyslaitos 2009.

Gill PE, Wijk K. Case study of a healthy eating intervention for Swedish lorry drivers. Health Education Today 2004; 19(3): 306–315.

Hedberg GE, Wikström L, Janlert U. Comparison between two programmes for reducing the levels of risk indicators of heart diseases among male professional drivers. Occupational and Environmental Medicine 1998; 55:554–561.

Hublin C, Härmä M. Työajat ja terveys. Sivulla 125–136 teoksessa Martimo K-P, Antti-Poika M, Uitti J. (toim.) Työstä terveyttä. Duodecim. Työterveyslaitos 2010.

Kärmeniemi P, Laitinen J, Latvala J, Olkkonen S, Sainio M, Ylä-Outinen A. Maantieliikenteen ammattikuljettajien työterveyshuolto. Työterveyslaitos 2009.

Tervo T, Neira W. Ajoterveyden valvontaa pitää kehittää. Suomen Lääkärilehti 2008; 63(20): 1859–1863.

Yhteinen tavoite

Virkeänä ratissa -hanke oli laajasti verkostoitunut ja seittimäinen hanke, jossa monella eri toimijalla oli yhteinen tavoite edistää ammattikuljettajien työkykyä ja terveyttä. Tavoitteiden taustalla vaikuttivat laajemmat yhteiskunnalliset tavoitteet työurien pidentämisestä sekä ammattiryhmittäisten terveyserojen kaventamisesta.

FAKTA 2**Terveiden ja työkyvyn edistäminen logistiikka-alalla alkutekijöissään**

Terveiden ja työkyvyn edistäminen logistiikka-alalla on lapsenkengissä ja sen vuoksi tärkeää. Sairaus- ja tapaturmapoissaolojen prosentuaalinen osuus teoreettisesta säännöllisestä työajasta on 5,8 prosenttia (Työaikakatsaus 2009). Ammattikuljettajilla on suurentunut vaara sairastua useisiin sairauksiin (Hannerz & Tüchsen 2001). Ylipainon, epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikunnan takia ammattikuljettajilla on huomattava riski sairastua useisiin sairauksiin kuten tyypin 2 diabetekseen. Samat tekijät paitsi heikentävät ammattikuljettajien terveyttä myös alentavat työkykyä ja aiheuttavat sairauslomia, työkyvyttömyyttä sekä ennenaikaista eläkkeelle siirtymistä (Tervo & Neira 2008, Kärmeniemi 2009).

Kuljetusalalla on yhä enenevässä määrin pula ammattitaitoisesta työvoimasta. Kuljetustyöntekijät ikääntyvät: EU-maissa vain kuusi prosenttia alan työvoimasta on alle 25-vuotiaita. Keskimäärin alle 25-vuotiaita työntekijöitä on 11 %. Monissa EU-maissa nuorien kuljettajien määrä on käytännössä puolittunut 10 vuodessa (European Risk Observatory Report 2011).

Sosiaali- ja terveysministeriön viisivuotisella Veto-ohjelmalla työuria on saatu pidennettyä. Samalla on onnistuttu vähentämään tupakointia ja alkoholin käyttöä sekä sairauspoissaoloja. Myös työterveyshuollon kattavuutta ja sisältöä on parannettu. Sen sijaan työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisessä ei ole valitettavasti tapahtunut muutosta (Työurat pitenevät 2011).

Terveellisillä elintavoilla voidaan vaikuttaa ammattikuljettajien ajoterveyteen, työkykyyn, hyvinvointiin, työurien pituuteen, työvoiman riittävyyteen tulevaisuudessa sekä liikenneturvallisuuteen. Valtioneuvoston periaatepäätöksen toimeenpanosuunnitelmassa terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista mainitaan ammattikuljettajien ter-

veellisten ruokailutottumusten edistäminen. Terveiden edistämisen politiikkaohjelmassa (2007–2011) korostetaan terveellisten elintapojen tärkeyttä terveyden, työkyvyn ja työstä palautumisen kannalta. Terveellisillä elintavoilla on myös huomattava merkitys, kun tarkastellaan työvoiman riittävyyttä kuljetusalalla. Kuten Kaste 2008–2011 -ohjelmassa on linjattu, tupakoinnilla, alkoholin käytöllä ja ylipainolla on huomattava vaikutus väestön sairastavuuteen. Vaikuttamalla niihin kavennaan parhaiten myös terveyseroja ja pidennetään työuria.

Lissabonin strategian puitteissa EU-jäsenvaltiot ovat tunnustaneet, että työn laadun ja tuottavuuden takaaminen voi edistää talouskasvua ja työllisyyttä (Komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja Alueiden komitealle: Työn laadun ja tuottavuuden parantaminen: yhteisön työterveys- ja työturvallisuusstrategia vuosiksi 2007–2012). Ammattiryhmien välisten terveyserojen kaventaminen ja työurien pidentyminen Suomessa onkin yhteiskunnallinen haaste kaikille toimijoille (Terveyttä kaikille 2015 -kansanterveysohjelma, Työurat pidemmiksi – työeläkejärjestelmän kehittämisvaihtoehtojen tarkastelua 2011, Työterveyshuolto ja työkyvyn tukeminen työterveysyhteistyönä 2011, Työhyvinvointityöryhmän raportti 2011, Johda työkykyä, pidennä työuria. EK:n työkykyjohtamisen malli 2011, Terveiden edistämisen politiikkaohjelma).

Terveyttä kaikille vuoteen 2015 -ohjelmassa on keskeistä edistää tavoitteita kaikissa elämänkulun vaiheissa arjen ympäristöissä. Virkeänä ratissa -hanke vastasi tähän keskeiseen tavoitteeseen kohteenaan kaikenikäiset ammattikuljettajat – myös ne, jotka ovat työuran loppupuolella. Tarvittiin ennen kaikkea toimivia käytäntöjä siihen, miten työikäisten terveyttä, työkykyä ja työssäjaksamista voidaan edistää vaikuttavalla tavalla. Tieto sinällään ei riitä muuttamaan asenteita ja toimintaa, vaan samalla tuli huomioida logistiikka-alan muutosvalmius työkyvyn edistämiseen liittyviin sisältöihin panostamisessa. Jotta toiminta



voi olla vaikuttavaa, tuli tukea muutosprosessia, johon valmius ja halukkuus olivat jo olemassa. Myöhemmin, muutosprosessin edetessä, muutosvalmius myös muita sisältöjä kohtaan lisääntyisi (Prochaska ym. 1992).

Lähteitä

European Risk Observatory Report 2011. OSH in Figures: Occupational safety and health in the transport sector - An overview. European Agency for Safety and Health at Work, Luxembourg 2011.

Hannerz H, Tüchsen F. Hospital admissions among male drivers in Denmark. Occupational and Environmental Medicine 2001; 58: 253–260.

Johda työkykyä, pidennä työuria. EK:n työkykyjohtamisen malli. Elinkeinoelämän keskusliitto EK 2011.

Komission tiedonanto Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja Alueiden komitealle: Työn laadun ja tuottavuuden parantaminen: yhteisön työterveys- ja työturvallisuusstrategia vuosiksi 2007–2012. Euroopan komissio, Bryssel 2007.

Kärmeniemi P, Laitinen J, Latvala J, Olkkonen S, Sainio M, Ylä-Outinen A. Maantieliikenteen ammattikuljettajien työterveyshuolto. Työterveyslaitos 2009.

Prochaska J, DiClemente C, Norcross J. 1992. In search of how people change. American Psychologist 1992; 47(9): 1102–1114.

Terveiden edistämisen politiikkaohjelma. www.valtioneuvosto.fi/tietoarkisto/politiikkaohjelmat-2007-2011/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf

Tervo T, Neira W. Ajoterveiden valvontaa pitää kehittää. Suomen Lääkärilehti 2008;63(20): 1859–1863.

Työaikakatsaus. Työajat ja poissaolot EK:n jäsenyrityksissä vuonna 2009. Elinkeinoelämän keskusliitto EK 2010.

Työhyvinvointityöryhmän raportti. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2011: 4. www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2872962&name=DLFE-15002.pdf

Työterveyshuolto ja työkyvyn tukeminen työterveysyhteistyönä. Työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2011: 6. www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2872962&name=DLFE-14934.pdf

Työurat pidemmiksi – työeläkejärjestelmän kehittämisvaihtoehtojen tarkastelua. Työurien pidentämistä selvittävän työryhmän raportti. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 4/2011. www.vnk.fi/julkaisukansio/2011/j04-tyourat-pidemmiksi/PDF/fi.pdf

Työurat pitenevät. Vetoindikaattorit III. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011: 3. www.ttl.fi/fi/uutiset/Sivut/STMnjulkaisuTy%C3%B6uratpitenev%C3%A4tVeto-ohjelmanseurantaindikaattoritIII.aspx



Johtolankana Prochaskan muutosvaihemalli

Hankkeen teoreettisena viitekehystenä on toiminut Prochaskan muutosvaihemalli, joka on ollut myös hankkeen ravitsemusohjauksen, toiminnan ja viestinnän johtolanka (Prochaska et al 1992). Kohdistuipa ohjaus ammattikuljettajiin tai kuljettajan työpaikkaruokalaan eli huoltamoalaan, toiminnassa on huomioitu ratkaisukeskeisesti eri muutosvaiheissa olevat toimijat. Muutosvaihemalli-idea on hyödynnetty eri tavoin myös hankeviestinnässä.

Prochaskan muutosvaihemalli sisältää seuraavat muutoksen tekemisen vaiheet: esiharkinta-, harkinta-, valmistautumis-, toiminta-, ylläpito- ja päätösvaiheen (1992). Elintapamuutos etenee prosessimaisesti tiettyjen vaiheiden mukaan.

Esiharkintavaihe

Esiharkintavaiheessa ei vielä olla tietoisia omasta terveystietäytymisestä tai ei koeta tarvetta tunnistaa omaa tilannetta, esimerkiksi omia syömistottumuksia.

Riippuu elämäntilanteesta ja omista voimavaroista, miten paljon itsestä huolehtimiseen kiinnitetään huomiota. Esimerkiksi voi olla sitoutunut omaan työhönsä niin, että itsestä huolehtiminen jää vähiin. Liian stressaavassa elämäntilanteessa muutosprosessiin ja muutoksen tekemiseen vaadittavaa pitkäjänteisyyttä ja sinnikkyyttä ei yksinkertaisesti ole. Epäonnistumisen kokemus voi johtaa siihen, ettei usko omaan kykyihinsä silloinkaan kun muuten olisi sopiva tilanne ryhtyä elintapamuutosremonttiin.

Harkintavaihe

Harkintavaiheessa oleva ihminen tunnistaa oman tilanteensa ja on tietoinen itsestään ja omista tavoistaan. Hän punnitsee elintaparemontin hyötyjä ja haittoja. Muutoksen tekemisen kannalta on oleellista, että hyödyt tuntuvat suuremmilta kuin haitat. Vertaistuesta, puolisosta ja ystävistä, tai esimerkiksi ravitsemusterapeutin avusta voi olla paljon hyötyä.

Tietoisuus tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että tekee omaa olotilaansa sekä ruokatottumuksiaan ja muita tapojaan näkyviksi itselleen. Puntarin lukemat, vyötärön ympärys, verenpaineen numerot ja farkkujen tuumakoot kannattaa huomata. Tilannearvio on tärkeää, jotta voi arvioida muutoksen etenemistä jonkin ajan kuluttua ja tehdä sitten uusia toimintatavoitteita.

Valmistautumisvaihe

Valmistautumisvaiheeseen kuuluvat olennaisina osina erilaiset pienet kokeilut. Kannattaa esimerkiksi testailla erilaisia liikunta- muotoja ja valita ne, jotka tuntuvat itselle sopivimmilta.

Vaiheeseen on hyvä panostaa aikaa, jotta löytää itselle sopivat tavat toimia. Sellaiset, joita jaksaa ylläpitää ja jotka tuottavat mielihyvää ja motivoivat lopun elämää. Jos hetken hurmassa hurauttaa johonkin mutta se ei olekaan oma juttu tai ei tuota toivottua tulosta, tulee pettymys. Pettymyksen kokee epäonnistumisena ja huonoutena, mistä voi lannistua, eikä jaksaa yrittää uudelleen.

Valmistautumisvaiheessa kannattaa pohtia myös muutoksien

tekemisen ja syömisen hallinnan konkreettisia uhkia ja vaaratilanteita. Alkutilanteesta ja omista tavoistaan täytyy olla tietoinen, jotta voi suunnitella, mitä muuttaa ja miten paljon. Miten säilyttää kohtuus joulukinkun syönnissä ja työstressin jyllätessä? Mitä teen, jos naapuri kutsuu grillaamaan? Syönkö yhden, kaksi vai viisi makkaraa? Miten kieltäydyin kohteliaasti liikasyönnistä? Mitä sallin itselleni? Miten valmistaudun tiukkoihin tilanteisiin?

Myös tunteita kannattaa tarkkailla. On tärkeä tunnistaa itseinhon, häpeän, vihan ja syyllisyyden tunteet mutta myös onnistumisen kokemukset ja muutoksen myönteiset seuraukset. Miten toimin silloin kun olen pettynyt, ahdistunut tai stressaantunut? Mitä teen, jotta oloni paranee? Onko toimintani hyväksi minulle? Valmistautumisvaiheessa tehdään päätös muutokseen ryhtymisestä.

Toimintavaihe

Toimintavaiheessa valmistautumisvaiheen suunnitelmat siirretään käytäntöön. Vaiheeseen edennyt ihminen kokee muutoksesta saatavat hyödyt suuremmiksi kuin haitat.

Ihminen voi olla jo toimintavaiheessakin, kun voi tapahtua repsahdus. Repsahduksen syynä voi olla valmistautumisvaiheen riittämättömyys. Tilanteessa voivat auttaa repsahduksen syiden tiedostaminen ja siihen varautuminen ennakolta. Lisäksi kannattaa pohtia omalle elämäntilanteelle relevantteja asioita ennakolta, kuten miten ylläpitää riittävää liikkumista ja terveellistä ruokailua työpaineista huolimatta.

Ylläpitovaihe

Toimintavaiheen jälkeen ihminen siirtyy ylläpitovaiheeseen, jossa toiminta on vakiintunutta ja rutinoitunutta. Ennen kuin vaiheeseen pääsee, moni repsahtaa. Repsahduksen ei tulisi antaa lamaannuttaa, vaan kokemuksen voi siirtää voimavarakseen. Parhaimmillaan repsahduksesta voi ottaa opiksi. On hyvä tietää, että repsahdukset ovat lähes olennainen osa muutoksen tekemistä. Esimerkiksi tupakoinnin lopettaneilla on tutkimusten mukaan takanaan 3–9 repsahdusta, ennen kuin he ovat kenneet tekemään onnistuneen muutoksen.

Päätösvaihe

Ylläpitovaiheen jälkeen tulee päätösvaihe, jossa toiminta on täysin vakiintunutta ja luonteva osa ihmistä itseään. Tämä voi viedä aikaa jopa yhdestä kahteen vuoteen.

Alkuun elintapamuutoksessa Prochaskan mallin mukaan

Tärkeintä on tiedostaa oma tilanne ja asettaa itselle sopivat toimintatavoitteet. Tavoitteiden on syytä olla hyvin konkreettisia ja pieniä mutta kuitenkin sen verran haastavia, että ne motivoivat yrittämään. Onnistumisista saa hyvän olon tunteen sekä tukea jaksamiselle ja muutoksen teon jatkamiselle. Onnistumisten kautta tulee usein lisää onnistumisia. Myös fyysisen olon muutokset huomaa, kun aikaa kuluu, paino putoaa ja kunto kasvaa.

Aluksi elintapamuutokseen motivoivana asiana voi olla vaikka sopiminen vanhoihin, kaapissa odottaviin vaatteisiin tai uusien vaatteiden hankkiminen. Jäädäkseen pysyviksi uusien tapojen täytyy tuottaa mielihyvää, iloa ja muita positiivisia elämyksiä.

Vähäiset voimavarat esteenä

Vähäiset voimavarat näyttävät olevan esteenä muutoksen tekemiseen. Uniongelmat, työssä jaksamisongelmat tai masennus pitää ensin hoitaa kuntoon, jotta jaksaa olla sinnikäs uusien ruoka- ja liikuntatottumusten harjoittelija. Käynti työterveyslääkärin puheilla on paikallaan. Myös itse voi ruveta miettimään omia keinoja parantaa jaksamista. Tuleeko työssä tauot pidettyä? Ovatko työvuorot sopivan pitkiä? Mitkä ovat parhaat, terveelliset tavat rentoutua?

Kun nukkuminen ja jaksaminen ovat paremmalla mallilla, on aika ryhtyä miettimään tarkemmin ruoka- ja liikuntatottumusten muutostavoitteita. Nopeaan painonpudotukseen ja nälkäkuuriin

ei kannata ryhtyä. Ensimmäinen tavoite on pysäyttää painon nousu. On hyvä puntaroida nykyisten ja terveellisempien ruokattottumusten hyötyjä ja haittoja. Mikä on niiden vaikutus omaan hyvinvointiin, työkykyyn ja terveyteen? Hyötyjen ja haittojen miettiminen on keino rakentaa motivaatiota.

Huumorilla vaikeat asiat

Hanketoiminnassa ja muutoksen tekemiseen ohjaamisessa on hyödynnetty huumoria. Ammattikuljettajille huumori on keino käsitellä vaikeita asioita. Hyvin vaikeista ja henkilökohtaisista asioista puhuttaessa huumori on toisinaan kulttuurisesti ainoa sallittu keino ilmaista asioita.

Ammattikulttuuri huomioon

Erityisesti itsenäisten yrittäjäkuljettajien yksilöllisesti rakentuvalla ammatti-identiteetille on ominaista aktiivinen toimijuus. Yrittäjäkuljettajilta vaaditaan myös oman osaamisensa tunnistamista, esittämistä, näkyväksi tekemistä ja markkinointia. Tämä puolestaan edellyttää tietoisuutta omasta ammatillisesta identiteetistä ja osaamisesta.

Pien- ja mikroyrittäjävaltaisella alalla tietoinen identiteetin muodostus näyttäytyy vahvana me-henkenä ja tietoisuutena omasta ammattikuljettajuudestaan. Terveiden edistämistyötä tulee aina tehdä itsemääräämisoikeutta kunnioittaen, mutta kuljettajien kohdalla ammattikulttuurin erityisten sosiaalisten ja kulttuuristen piirteiden huomioonottaminen on tavanomaistakin tärkeämpää.



Vapauden tärkeä merkitys

Haastattelututkimuksissa on todettu kuljettajien nostavan vapauden ammattinsa tärkeimmäksi hyväksi puoleksi (Pekonen 2011). Vapaus on kuljetusalalla kuitenkin todellisuudessa eräänlainen ihanne, koska käytännössä kuljetusala on erittäin säädeltyä esimerkiksi työlainsäädännön, liikennesääntöjen, toimitusai-kataulujen ja äkillisten reitti- ja aikataulumuutosten vuoksi.

Ammattikuljettajille auto symboloi itsenäisyyttä, vapautta ja voimaa. Työ on edelleen kunnia-asia, mutta pitkät työvuorot, alhaiset palkkatulot ja vaikeat olosuhteet turhauttavat. Sen vuoksi kuljettajilla on korostunut vapaudentaivutus ja tarve sen ilmaisemiseen.

Yhteisöllisyyden voima

Vapauden toiveen ohella kuljettajat ovat voimistaneet ammatil-lista identiteettiään yhteisöllisyyden avulla. Ammattikuljettajia valvotaan virallisen kontrollin avulla. Kuljetusalaa leimaavat tiukat säännöt ja valvonta, joista esimerkkinä autoon liittyvät säädökset kuten kuorman paino ja tietty ajokalusto sekä ajomatkamittarit.

Lotta Petterssonin (2009) tutkimuksen mukaan virallisel-la kontrollilla on kuitenkin alhainen legitimitetti (järjestelmän hyväksymisenarvoisuus) kuljetussektorin työntekijöiden keskuudessa. Tutkimuksessa selvisi, että osa ammattikuljettajis-ta kokee virallisen kontrollin hyvin hallitsevaksi ja pitääkin sitä merkittävänä osana työnkuva, eritoten määräyksiä työtunti-määristä sekä työympäristöstä. Kuljettajien enemmistö pitää virallista kontrollia kielteisenä asiana eikä anna sille korkeaa le-gitimitettä. Erityisesti asia on näin teollisuuskuljetuksista vas-taavilla ammattikuljettajilla sekä yrittäjillä. Syynä on virallisen kontrolloivan tahon, kuten poliisin ja tullilaitoksen, valta kohden-taa heihin erilaisia lisäkustannuksia ja sanktioita kuten sakkoja (esimerkiksi virheellisen kuormansidonnin, kuljetettavan tava-ralastin ylipainon tai työaikarikkomuksien takia). Vastapainona sille, että kuljettajat kokevat seuraukset väärinkohteluna tai jopa hyväksikäyttönä, he etäännyttävät itsensä kontrollia pitä-vistä – mukaan lukien terveysvalistajista biovallan (tekniikoiden, joiden kohteena on ruumis) käyttäjinä.

Ehkä juuri edellä mainittujen syiden vuoksi kuljettajat yllä-pitävät keskinäistä yhteydenpitoa, me-henkeä ja yhteen hiileen puhaltamista, vaikka kuljettajien työn luonne on yksinäistä. Voi-makkaalla yhteisöön kuulumisen tunteella on ei-virallinen muo-tonsa, jossa kuljettajat auttavat toisiaan esimerkiksi erilaisten asiakirjojen täyttämässä tai antavat autoon, tankkaus-pisteisiin ja reitteihin liittyviä vinkkejä. Pettersson kutsuu tätä kulttuuri-seksi oppimiseksi, jossa rakennetaan myös tietynlaista arjen ja käytännön normatiivista maskuliinisuutta (käsitystä siitä, millai-nen miehen tulisi olla).

Yhteenveto

Virkeänä ratissa -hankkeessa on huomioitu kuljetusalan kulttuuriset rakenteet kaikissa toiminnan muodoissa sekä pyritty voimaannuttamaan toimijoita itsestään huolehtimiseen osana hyvää ammattiosaamista ja työsuojelua. Myös huumori ja ammatti-identiteettiä vahvis-tavat myönteiset voimavarat (esim. vertaistuen merkitys) on otettu hankkeessa monipuolisesti käyttöön. Riski- ja kieltolähtöistä viestintää on vältetty, jotta on pystytty estämään ammat-tikuljettajien etäännyminen hanketoiminnasta. Hankkeessa onkin panostettu erityisesti tervey-den edistämiseen (promootio) mutta huomioitu myös ongelmien ja häiriöiden ehkäiseminen (preventio) riskiryhmiin vaikuttamalla. Riski-ryhmiä ovat olleet esimerkiksi henkilöt, joilla on ollut kohonnut riski sairastua tyyppin 2 diabetekseen hankkelyselyihin upotettujen diabeteksen riskitestikysymystulosten (www.diabetes.fi/diabetestietoa/diabeteksen_ehkaisy/riskitesti) perusteella.

Lähteitä

- Pekonen H. Miehet ratin takana. Tutkielma ammatti-kuljettajien terveyskäyttäytymisestä ja elintavoista vuonna 2010. Humanistinen tiedekunta, Oulun yliopisto. Oulu 2011.
- Pettersson, L. Frihet under kontroll – om kontroll i åkerinäringen. Kriminologiska institutionen, Stockholm universitet. Stockholm 2009.
- Prochaska J, DiClemente C, Norcross J. In search of how people change. *American Psychologist* 1992;47(9): 1102–1114.
- Salmi A, Alahuhta M, Laitinen J. Pysyvä muutos voi vaatia monia yrityksiä. *Taksi* 2009; 4: 34–35.

Hankkeen toteuttajat

Toteuttajat Työterveyslaitokselta

Virkeänä ratissa -hanketta toteuttivat Työterveyslaitoksella pääasiassa seuraavat Inhimillinen työ -osaamiskeskuksen Työkyvyn ja terveyden edistäminen -tiimin jäsenet:

- Virkeänä ratissa -hankkeen projektipäällikkö, erityisasiantuntija **Anne Salmi**
- tutkija **Jarmo Sallinen**
- tiimipäällikkö, Virkeänä ratissa -osahankkeen vastuullinen johtaja, Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeen projektipäällikkö **Jaana Laitinen**
- tutkija **Fanni Rahkonen**
- FT **Eveliina Korkiakangas**, Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hanke
- tutkija **Nina Nevanperä**
- asiantuntija **Susanna Kemppainen**

Hankkeen toteuttamisen kannalta Työterveyslaitoksella tärkeinä apuinamme ja mahdollistajinamme toimivat myös seuraavat henkilöt:

- teemajohtaja, Terveyden edistämistä työpaikoille -projektikokonaisuuden vastuullinen johtaja **Päivi Husman**
- johtaja **Anna-Liisa Pasanen**
- pääjohtaja **Harri Vainio**
- johtava asiantuntija **Kaj Husman**
- osaamiskeskusjohtaja **Mikko Härmä**
- aluejohtaja **Tiina Rajala**
- projektiassistentti **Mailis Laaksolinna**
- koulutusassistentti **Anne Räisänen**
- erityisasiantuntija **Jouko Remes**
- viestintäpäällikkö **Kristiina Kulha**
- tiedottaja **Johanna Tjäder**
- tiedottaja **Tuula Vauhkonen**
- vanhempi asiantuntija **Seppo Olkkonen**
- koulutuspäällikkö **Eija Mäenpää-Moilanen**
- myyntiassistentti **Mia Hiltunen**
- markkinointiassistentti **Anja Hiltunen**

Lämmin kiitos avustanne ja tuestanne laajan hankkeen toteuttamisessa!

- koulutusassistentti **Päivi Sormunen**
- koulutusassistentti **Taru Koskinen**
- projektiassistentti **Minna Huuskonen**
- projektiassistentti **Marika Nevala**
- hankkeen tutkimusapulainen **Satu Remes**, ajanjaksolla 2–4/2009 & 1–3/2011
- hankkeen tutkija **Anna-Maria Keränen**, ajanjaksolla 11–12/2008
- **Heidi Pekonen**, harjoittelijana hankkeessa ajanjaksolla 4–6/2009
- **Aino-Maija Eloranta**, harjoittelijana hankkeessa ajanjaksolla 8–9/2010
- laillistettu ravitsemusterapeutti **Noora Rajamäki**, Vuoden Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailun arviointikierroksen suorittaja 2010 ja 2011

Hankkeen yhteistyökumppanit

Virkeänä ratissa -hankkeen toteuttaminen kaikessa laajuudessaan ei olisi ollut mahdollista ilman hyviä yhteistyökumppaneita. Hanke olikin tavoitteineen lähtökohtaisesti rakennettu yhteistyössä eri **ammattikultajärjestöjen** sekä **ruokapalveluita tuottavien ketjujen** ja **itsenäisten ruokapalvelualan yrittäjien liiton** kanssa. Yritykset ja organisaatiot sitoutuivat hankkeeseen allekirjoittamiensa sitoutumisasiakirjojen myötä.

Hankkeen toteuttivat yhteistyössä **Työterveyslaitos, Suomen Sydänliitto ry** ja **Condia**. Virkeänä ratissa -hankkeen työskentely oli työpajamaista, joten myös hankkeeseen sitoutumisasiakirjojen kautta sitoutuneiden tahojen oli mahdollista vaikuttaa kaikkiin hankevaiheisiin.

Hankkeen keskeisiä yhteistyökumppaneita olivat seuraavat tahot (luettelossa hankkeen kannalta keskeiset henkilötoimijat nimettyinä):

- Auto- ja Kuljetusalan Työntekijäliitto AKT ry: työsuojelusihteeri **Pertti Sulasalmi**
- Condia Oy: työterveyshoitaja **Anne Auvinen** ja työterveyslääkäri **Markku Pirinen** 17.12.2008–31.12.2010 sekä palvelutuotantojohtaja **Sirkka Soramäki** 1.1.2011–31.12.2011
- Linja-autoliitto ja Bussiammattilainen-lehti: viestintäpäällikkö **Saara Remes**
- Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry: lakimies **Merja Söderström** 10.12.2008–31.7.2009 ja viestintäpäällikkö **Heli Satuli** 1.8.2009–31.12.2011
- Oy Teboil Ab: tuotepäällikkö **Seppo Simola**
- Pikoil Oy / Motorest-ravintolat: tuotepäällikkö **Marko Kosonen**
- Rahtarit ry ja Rahtarit-lehti: toiminnanjohtaja **Anna-Kaisa Lehtinen**
- Restel Oy / Helmisimpukka-ravintolat: ruokatuotekehityspäällikkö **Susanne Reiju** ja ruokatuotepäällikkö **Petri Seppänen**
- Suomen Bensinikauppiaitten ja Liikennepalvelualojen Liitto SBL ry ja Bensiniuutiset-lehti: vs. päätoimittaja **Hannu Laitinen** ja toimitusjohtaja **Mika Hokkanen**
- Suomen Kuljetus ja Logistiikka SKAL ry ja Kuljetusyrittäjä-lehti: viestintäsihteeri **Ulla Eskelinen**
- Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta SOK / ABC-ketjuohjaus: kehitysjohtaja **Sarita Lehtinen**
- Suomen Sydänliitto ry: tuotepäällikkö **Mari Olli** ja ravitsemusasiantuntija **Tuija Pusa**
- Suomen Taksiliitto ry ja Taksi-lehti: tiedottaja **Anne Jormanainen**

Sydämellinen kiitos teille tuestanne ja erinomaisesta yhteistyöstä!



Työskentelytavat ja itsearviointi

Virkeänä ratissa -hankkeen toiminta suunniteltiin, ideoitin ja toisinaan uudelleensuunnattiinkin **työpajamaisissa kokouksissa** yhteistyökumppaneiden kanssa. Tällä tavoin kuljetusalan edustajat ja huoltamoalan ruokapalveluita tuottavat tahot olivat jatkuvasti mukana hanketyöskentelyssä ja pystyivät vaikuttamaan hankeprosesseihin jouhevasti.

Kaikki merkittävät asiat käsiteltiin **työkokouksissa**. Toiminta suunnattiin kokouksista saadun palautteen mukaisesti koko hanketoiminnan ajan, eli prosessiin oli sisäänrakennettu jatkuva **itsearviointin** muoto. Arvioinnin tehtävä onkin parhaimmillaan paitsi arvioida toiminnan toteutusta ja vaikuttavuutta myös tukea ja ohjata toiminnan kehittämistä ja muutoksen tekoa.

Virkeänä ratissa -hankkeen yhtenä tavoitteena oli eri toimijoiden **verkostoituminen** muutosta tukevan ja siihen kannustavan myönteisen ilmapiirin rakentamiseksi ja tiedon välittämisen parantamiseksi. Saman pöydän äärelle kokouksiin, työpajoihin ja neuvotteluihin koottiin niin kuljetusalan kuin huoltamoalankin edustajat. Virkeänä ratissa -hankkeessa haettiin innovatiivisesti ratkaisuja eri ongelmiin kohderyhmiltä itseltään. Ratkaisut myös otettiin hanketoiminnassa heti käyttöön.

Kohti tavoitetta eri toimijoiden verkostoitumisessa

Yksi hankkeen tavoitteista oli eri toimijoiden verkostoituminen muutosta tukevan ja siihen kannustavan myönteisen ilmapiirin rakentamiseksi ja tiedon välittämisen parantamiseksi. Kuinka tavoitteeseen lopulta vastattiin?

Yleisesti

Virkeänä ratissa -hankkeen kaiken toiminnan ja viestinnän johtolankana toimi Prochaskan muutosvaihemalli (Prochaska et al 1992). Virkeänä ratissa -hanke pyrki **voimaannuttamaan** ja **aktivoimaan** kohderyhmänsä edistämään omaa työkykyään. Hanke **edisti väestötason tasa-arvoa** ainakin kahdella tavalla: tarjoamalla ammattikuljettajille tarvittavia tietoja ja taitoja edistää omaa työkykyään maantieteellisestä asuinalueesta tai toimipaikasta riippumatta sekä ottamalla huomioon kohderyhmän alhaisen koulutustason.

Lisäksi väestötason toiminnan tavoitteena oli **myönteisen asenneilmapiirin rakentaminen**. Ryhmässä, jossa epäterveelliset tavat ovat niin yleisiä kuin ammattikuljettajilla ovat, pienikin positiivinen muutos on tärkeä terveyden ja työkyvyn edistämiseksi.

Voimaannuttamisen merkitys

Ammattikuljettajia voimaannutettiin huomaamaan ja ymmärtämään ruokailun, työvireyden, terveyden ja työturvallisuuden välisiä yhteyksiä ja sitä myöten vaatimaan hyvää ja terveellistä ruokaa huoltamoalan palveluntuottajilta. Ruokapalvelun tuottajille tehtiin näkyviksi ammattikuljettajien pulmakohdat terveellisen työaikaisen ruokailun toteuttamisessa sekä kehitettiin yhteistyössä (myös tienvarren ruokapaikkojen edellytykset huomioiden) sopivia ratkaisuja näihin pulmiin.

Makkaraperunat-nimestä luopuminen

Esimerkki yhteistyökumppaneiden vaikuttamismahdollisuuksista

Virkeänä ratissa – ruoasta terveyttä tien päälle -hanke tunnettiin vuonna 2008 hankkeen alkutai-paleella nimellä *Lihapiirakoita, makkaraperunoita vai jotain terveellisempää – ammattikuljettajien työaikaisen ruokailun kehittäminen*. Hankeyhteistyökumppaneiden palaute nimestä oli kuitenkin toistuvasti negatiivista. Heidän toiveestaan nimi muutettiin Virkeänä ratissa -muotoon. Sekä ruokapalveluita tuottavat yhteistyökumppanit että ammattikuljettajat edustavat yhteistyötahot olivat yksimielisiä nimenmuutoksesta. Jo aikaisemmin nimenmuutosta oli ehdottanut mm. Työterveyslaitoksen tiedottaja.

Yhteistyökumppanit perustelivat nimenmuutosta sillä, että erityisesti hankkeen lyhennemimi ”Makkaraperunat” koettiin asenteelliseksi. Nimi ikään kuin loi jo selvän ennakkokäsityksen kuljettajien ruokailutottumuksista ilman tutkittua tietoa. Tällaisen ennakkokäsityksen luomista pidettiin vaarallisena ja yksipuolistavana. Makkaraperunat ei myöskään ole hyvämaineinen ruoka, vaan sanaan sinällään sisältyi yhteistyökumppaneidemme mielestä selvä negatiivinen lataus. Hankenimen toivottiin olevan perusotteenalta myönteinen ja kannustava.

Virkeänä ratissa – ruoasta terveyttä tien päälle -nimen todettiin olevan nimi, joka ei ota etukäteen kantaa kuljettajien ruokailutottumuksiin mutta lisää jo itsessään tietoa hankkeen tärkeistä tavoitteista. Nimi on myös positiivinen ja herättää myönteisiä tuntemuksia. Sama myönteisten ja kannustavien viestien esiinnostaminen on sittemmin toiminut ohjenuorana kaikessa hanketoiminnassa ja -viestinnässä.

Virkeänä ratissa – ruoasta terveyttä tien päälle -nimi tuli yleisesti käyttöön joulukuussa 2008 pitkällisen hankeyhteistyötahojen kanssa käydyn sähköposti- ja työpajakeskustelun jälkeen. Nimenmuutoksen jälkeen hankkeen nimeen liittyvää kielteistä palautetta ei ole tullut.

Terveysten edistämisen viitekehys

Hanketoiminnan punaisena lankana oli pyrkimys ratkaisukeskeisyyteen ja myönteisten, voimavaroja lisäävien tekijöiden esiin nostamiseen ja korostamiseen. Hanke on myös toiminut Maailman terveysjärjestön WHO:n terveyden edistämisen viitekehysten mukaisesti.

Terveysten edistämisen viitekehys on laaja kehys. Sitä voidaan jäsentää arvojen, tavoitteiden, toiminnan ja tulosten näkökulmista. Terveysten edistämisen taustalla nähdään yleisesti olevan ihmisarvon ja itsenäisyyden kunnioittamisen. Toiminnan tulee tällöin perustua mm. ihmisen tarpeisiin, kulttuuritaustan kunnioittamiseen, oikeudenmukaiseen kohteluun sekä itsenäiseen päätöksentekoon osallistumisen vahvistamiseen.

Terveysten edistäminen tarkoittaa erilaisia asioita eri toimintaympäristöissä ja käytännön toiminnoissa. Se edellyttää yhteistyötä ja moniammatillista osaamista, jossa eri asiantuntijuusalueet yhdistävät tiedolliset ja taidolliset voimavaransa.

Hanketta olikin toteuttamassa moniammatillinen tiimi sekä laaja edustus ammattikulttuurin toimintaympäristölle keskeisiä toimijoita (kuljetusalan edustajat, huoltamoala, työterveyshuolto). Toimia suunnattiin ja sisällöllisesti suunniteltiin kuljetusalan kulttuuri huomioiden sekä yksilöön, ympäristöön että ympäröivään yhteiskuntaan. Promootion ja prevention eri tasoilla huomioitiin sekä yksilö että yhteisö ja ympäristö.

"Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health. To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realize aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment. Health is therefore, seen as a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities. Therefore, health promotion is not just the responsibility of the health sector, but goes beyond healthy lifestyle to well-being."

The Ottawa Charter
International Conference on Health Promotion, 1986
World Health Organization

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa v. 2010–2011

Alun perin Virkeänä ratissa -hankkeen hyväksytyssä hankesuunnitelmassa oli mukana logistiikka-alan koulutukseen ja oppilaitoksiin liittyviä tavoitteita. Hankkeen toteutuksen myötä kävi kuitenkin ilmeiseksi, että logistiikkakoulutuksen maailma on niin laaja, että sitä varten tulisi perustaa oma itsenäinen hankkeensa.

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeelle haettiin rahoitusta sosiaali- ja terveysministeriön Terveysten edistämisen määrärahoista. Rahoitus saatiin vuosille 2010 ja 2011. Terveysten edistämistä työpaikoille -hankekokonaisuuden ohjausryhmä ja rahoittava taho hyväksyivät hankesuunnitelman muutoksen sekä oppilaitoksiin ja koulutukseen liittyvien tavoitteiden irrottamisen pois Virkeänä ratissa -hankkeesta.

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeen päämääränä oli edistää ammattikulttuuriksi opiskelevien terveellisiä elintapoja. Tavoitteena oli, että itsestä huolehtiminen terveellisen ruokailun ja muiden elintapojen avulla on osa hyvää ammatti-identiteettiä ja työsuojeluosaamista.

Hankkeessa vaikutettiin logistiikka-alan perustutkinnon ja ammattia logistiikka-alalle vaihtavien koulutuksen sisältöjen kehittämiseen testaamalla terveyttä ja työkykyä edistäviä sisältöjä olemassa oleviin koulutuskokonaisuuksiin. Opintosisältöjen kehittäminen perustui Työterveyslaitoksen ja yhteistyöoppilaitosten yhteistyöhön sekä sisältöjen, materiaalien ja menetelmien testaamiseen. Hankkeessa tuotettiin opetuksen taustamateriaalia opettajille ja kouluttajille sekä opetusmateriaalia ja -menetelmiä, jotka soveltuvat logistiikka-alan opetukseen. Lisäksi logistiikka-alan opettajille ja kouluttajille järjestettiin täydennyskoulutusta sekä luotiin toimintamalli työkykyä edistävän terveyskäyttäytymisen opetuksen sitomisesta ja integroimisesta osaksi ammatillisia opintoja. (Lisää käsikirjan osassa 1 luvussa Kouluttajalle sivulta 52.)

Opinnäytetyöt ja pro gradu -tutkielmat

Virkeänä ratissa -hankkeen avuksi, hyödyksi ja tiedon syventämiseksi tehtiin kuusi opinnäytetyötä Anne Salmen ja Jaana Laitisen ohjauksessa.

Vuonna 2009

Laaksonen, Eija & Mari Väinämö: *Virkeänä ratissa – Iin taksinkuljettajien näkemyksiä terveellisen työaikaisen ruokailun merkityksestä työkyvylle.* Hoitotyön koulutusohjelman opinnäytetyö, Psykiatrinen & Sisätauti – Kirurginen suuntautumisvaihtoehto, Sairaanhoidaja AMK, Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala. Kemi 2009.

Sairaanhoidajiksi opiskelleiden Eijan ja Marin opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Iin taksiautoilijoiden näkemyksiä terveellisen työaikaisen ruokailun merkityksestä työkyvylle. Aineisto pohjautuu Virkeänä ratissa -hankkeen Iin taksinkuljettajille maaliskuussa 2009 järjestämään työpajaan, jossa pohdittiin työaikaisen ruokailun merkitystä. Opinnäytetyö on tehty työpajamateriaalin pohjalta.

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa hankkeen käyttöön tietoa taksinkuljettajien näkemyksistä työaikaisen ruokailun hyödyistä, haitoista, ongelmista ja ratkaisuista. Tutkimustulokset osoittivat, että taksinkuljettajilla oli terveelliseen työaikaiseen ruokailuun liittyvää tietoutta, mutta tietouden soveltaminen käytäntöön oli työn epäsäännöllisyyden vuoksi haasteellista. Työterveyslaitokselle taksinkuljettajat esittivät toiveen kuljettajan huoltokirjan laatimisesta. Kuljettajan huoltokirjan avulla kuljettajan olisi helpompaa seurata työkykyään ja työterveyskäynnin tulisi varattua säännöllisin väliajoin.

Heikkilä, Helena: *Makkaraperunat. Terveellisempiä aterioita ammattikuljettajille. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelman opinnäytetyö.* Matkailu-, ravitsemis- ja talousala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä 2009.

Restonomiksi opiskellut Helena havaitsi opinnäytetyössään ammattikuljettajille suunnattujen taukopaikkapalveluiden senhetkistä tilaa. Opinnäytetyön tulosten mukaan yöaikaan töissä olevat tarjoilijat tiedostivat kuljettajien epäterveelliset ruokailutavat. Henkilökunnalta löytyi kiinnostusta kehittää asemiansa palveluja terveellisempään suuntaan. Osa oli jo osallistunut kehitystyöhön.

Opinnäytetyöhön haastatellut tarjoilijat kertoivat tuntevansa yöaikaan liikkuvat kuljettajat, koska sama kuljettaja vierailee asemalla useita kertoja viikossa. Opinnäytetyön mukaan tarjoilijat ovat myös kiintyneet kuljettaja-asiakkaihinsa ja pitävät heitä melkein työkavereinaan. Tästä syystä heidän terveydestään huolehtiminen näyttäytyikin tärkeämpänä kuin vaihtuvamman asiakaskunnan kohdalla on laita.

Aineiston mukaan muutoksia ruokailutottumuksissa tehdään pienillä arkipäiväisillä asioilla. Tärkeää on miettiä, mitä ja miten mainostetaan. Asemien tulisi työn mukaan mitä suurimmissa määrin perehtyä värien maailmaan ja siihen, miten niillä luodaan mielikuvia. Tuotteiden esille asettelulla ja paremmalla tuotevalikoimalla saataisiin muutoksia aikaan.

Vuonna 2010

Laaksonen, Julia: *”Sitähän me ollaan, mitä me syödään.” Ammattikuljettajien käsitykset ja mielikuvat terveellisestä ruoasta.* Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta, taloustieteen laitos, Helsingin yliopisto. Helsinki 2010.

Elintarvike-ekonomiaa pääaineenaan opiskellut Julia tutki ammattikuljettajien käsityksiä ja mielikuvia terveellisestä ruoasta, terveyskäyttäytymistä ja ruoan merkityksiä sekä terveellisuuden merkitystä ruoan valinnassa.

Tutkimustulosten perusteella näytti siltä, että kehittämistarpeita oli etenkin työaikaisen ruokailun mahdollisuuksien parantamisessa. Tärkeä rooli terveellisempien tuotteiden tarjonnassa oli tienvarsiaateriapalveluilla. Kysyntää oli pienemmille annoksille, keitoille ja puuroille, joiden saatavuus koettiin etenkin yöaikaan heikoksi. Työ syvensi aikaisempaa tietämystä ammattikuljettajista asiakasryhmänä.



Vuonna 2011

Pekonen, Heidi: *Miehet ratin takana. Tutkielma ammattikuljettajien terveyskäyttäytymisestä ja elintavoista vuonna 2010.* Humanistinen tiedekunta, Oulun yliopisto. Oulu 2011.

Aikaisemmin hankkeessa harjoittelijana toiminut, antropologiaa pääaineenaan opiskellut Heidi tutki ammattikuljettajien terveyskäyttäytymistä ja elintapoja sekä ammatti-identiteettiä. Tutkielman tarkoituksena oli kuvata ammattikunnan ruoka- ja terveyskäyttäytymistä sekä antaa yleiskatsaus siitä, minkälaisen olosuhteiden myötävaikutuksessa ammattikuljettajat ohjautuvat niihin elintapavalintoihin, joita he tekevät. Työn tavoitteena oli myös kuvata, millaiset tekijät vaikuttavat ammatti-identiteetin rakentumiseen sekä työaikaiseen terveyskäyttäytymiseen ja miten nämä tekijät olivat esillä ammattikuljettajien jokapäiväisessä elämässä ja työruumiissa (ruumiillinen tieto ja taito, jota työssä tarvitaan, sekä vaatimukset, joita työruumiiseen ammatissa kohdistuu).

Tutkimustulosten perusteella näytti siltä, että kulttuuriset mallit vaikuttivat vahvasti kuljettajien käsityksiin ruoan terveysvaikutuksista. Kuljettajilla oli lisäksi korostunut vapaudenkaipuu ja ihanne, sekä tarve sen ilmaisemiseen. Vapaudella ammattikuljettajat tarkoittivat valinnanvapautta, vapautta sitoutua työhön omine ehtoineen sekä vapautta sitoutua itseän, omiin mielihaluihin ja toiveisiin, jotka standardoivat elämää tietyllä tavalla. Vapaaksi itsensä tuntevat kuljettajat kokivat tekevänsä työtä, jossa aika on omaa aikaa, ei kellokortin sanelemaa aikaa.

Työ syvensi kovasti aikaisempaa tietämystä ammattikuljettajista ja heidän ammatillisesta identiteetistään sekä ammattikulttuuristaan.

Kemppainen, Susanna: *Nuorten ammattikuljettajien näkemyksiä ruokatottumuksistaan – onko äijäruokakulttuuria enää olemassa?* Lääketieteen laitos, terveystieteiden tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto. Kuopio 2011.

Ravitsemustiedettä pääaineenaan opiskellut, Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hanketta omalta osaltaan toteuttanut Susanna tutki erityisesti nuorten ammattikuljettajien näkemyksiä omista ruokatottumuksistaan sekä niihin vaikuttavista tekijöistä ja pyrki tätä kautta ymmärtämään syömiskäyttäytymisen monimuotoisuutta. Tavoitteena tutkielmassa oli havaita näkemyksistä erityisesti sosio-kulttuurisia sekä maskuliinisia tekijöitä.

Tutkimustulosten perusteella näytti siltä, että ruokatottumusten nähtiin olevan pääosin huonot tai tyydyttävät, mihin ammattikuljettajan työ vaikutti merkittävästi. Ruokailulla oli nuorille myös vahva sosiaalinen merkitys: perheen tai muun yhteisön puuttuminen vaikutti ruokatottumuksiin epäedullisesti.

Tieto ja kokemukset ruoan ja terveyden välisistä yhteyksistä johtivat pyrkimykseen syödä terveellisemmin, mutta työn haasteellisuus vaikeutti niitä. Kaikki eivät kokeneet tottumuk-

sisiaan muutostarvetta, sillä he kokivat olevansa vielä terveitä. Mielleyhtymät ”äijäruoasta” liittyivät rasvaiseen ja raskaaseen ruokaan. Nuoret kuljettajat eivät kuitenkaan nähneet ruokaa miehisyyden määrittelijänä, vaan pitivät ruokatottumuksia yksilöllisinä.

Työ syvensi aikaisempaa tietämystä erityisesti nuorista ammattikuljettajista, joita oli Virkeänä ratissa -hankkeessa paikoin haastavaa tavoittaa. Työstä saatiin tietoa nuorten oman toiminnan ja kokemusten tarkastelutavoista.

Rahkonen, Fanni: *Ammattikuljettajien koetut voimavarat ja niiden yhteys elintapatekijöihin ja muutosvalmiuteen.* Kasvatustieteiden tiedekunta, Oulun yliopisto. Oulu 2011.

Virkeänä ratissa -hankkeessa tutkijana sekä Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeessa harjoittelijana toiminut, kasvatuspsykologiaa pääaineenaan opiskellut Fanni tutki ammattikuljettajien koettujen voimavarojen yhteyttä elintapatekijöihin ja muutosvalmiuteen elintapojen osalta.

Tutkimustulosten mukaan suurin osa ammattikuljettajista (80 %) koki voimavaransa kohtalaisiksi tai hyviksi. Kuitenkin viidennes (20 %) sijoitti oman kokemuksensa voimavaroista heikoihin. Tarkasteltaessa koettujen voimavarojen yhteyttä tutkituihin muuttujiin, voitiin havaita, että suurimmat tilastollisesti merkitsevät tulokset löytyivät painon, vyötärön ympäryksen, liikunta-aktiivisuuden ja tyypin 2 diabeteksen riskitestipisteiden tuloksista (<0,001).

Jos kuljettajat kokivat voimavaransa heikoiksi, heidän painonsa ja vyötärön ympäryksensä olivat suuremmalla todennäköisyydellä suuremmat kuin niillä kuljettajilla, jotka kokivat voimavaransa hyviksi. Samoin näytti olevan liikunta-aktiivisuuden kanssa. Kuljettajat, joiden voimavarat olivat hyvät, liikkuvat enemmän kuin heikoista voimavaroista kärsivät kuljettajakollegat. Tyypin 2 diabeteksen riskitestipisteitä eniten saikin juuri voimavaransa heikoiksi kokeva kuljettajaryhmä.

Työstä saatua tietoa voimavarojen yhteydestä elintapatekijöihin käytetään Virkeänä ratissa -hankkeen jatkohankkeiden suunnittelun apuna. Fannin opinnäytetyön ohjaajana toimi psykologian yliopistonlehtori FT Eeva-Liisa Kronqvist.

Tavoitteiden mukainen toiminta vuosittain

Virkeänä ratissa -hankkeen havaintojen mukaan ammattikuljettajat ovat hyvin työsidonnaisia sekä vahvalla ammattikulttuurilla ja ”me-hengellä” varustettuja. Kun suhde työhön on myönteinen, työ tuntuu mielekkäältä ja merkitykselliseltä. Myönteinen ammatti-identiteetti ja suhde työhön ovat yhteydessä hyväksi koettuun työkykyyn. Ne ehkäisevät jopa syrjäytymistä.

Virkeänä ratissa -hanke on tehnyt terveyden edistämistä uudesta näkökulmasta: voimavarakeskeisesti, ammatti-identiteetin myönteisiä puolia vahvistaen ja muutokseen kannustan. Pyrkimyksenä on ollut kuljetusalan terveyserojen kaventaminen, ammattikuljettajien voimaannuttaminen ja työelämän tasa-arvon edistäminen matalan koulutustason alalla.

Virkeänä ratissa -hankkeen suurimmat saavutukset ovat käsitteellisen vaikuttamisen ja ajatuksellisten välineiden saralla. Hanke on rohkaissut tarkastelemaan elintapoja uudesta näkökulmasta osana ammattiosaamista, työkykyä ja ammatti-identiteettiä. Kuljetusalan toimijoiden käsitykset ja henkinen ilmapiiri koskien elintapa-asioita ovatkin hankevuosien aikana muuttaneet myönteisempään suuntaan.

Ammattikuljettajilla on halua ja taitoja edistää työkykyään terveellisen ruokailun avulla.

Vuosi 2009

Syksyllä 2008 pidettiin työpajoja, joista saadun tiedon perusteella päädyttiin keräämään sekä ammattikuljettajilta että ruokapalvelun tuottajilta alkukartoitustietoa. Kyselyt toteutettiin alkuvuodesta 2009.

Työpajat

Virkeänä ratissa -hankkeen neljässä työpajassa suunniteltiin ja ideoitiin hankkeen tulevia tapahtumia. Työpajoissa keskusteltiin mm. hankkeen viestintäsuunnitelmasta, ammattikuljettajille suunnattujen työpajojen ja KuljettajaKatsastus-tapahtumien suunnitelmista sekä tavoitteista, hankkeen arviointimenetelmistä sekä Työterveyslaitoksen ja Suomen Sydänliitto ry:n toteutta-

mista ruokapalvelun tuottajien koulutuksien sisällöistä.

Lisäksi työpajoissa käsiteltiin ammattikuljettajille ja ruokapalveluiden tuottajille tammi-helmikuussa toteutetun alkukartoituskyselyn alustavia tuloksia. Kyselyn tuloksia raportoitiin logistiikka-alan ammattilehdissä yhteenvedoina.

Kohderyhmältä saatu tieto

Virkeänä ratissa -hankkeen alkukartoituskyselyistä sekä ammattikuljettajien vertaisryhmätapaamisten pohjalta saatiin kohderyhmiltä itseltään tärkeää tietoa siitä, miten heidän työkykyytään voitaisiin parhaiten edistää terveellisen ruokailun keinoin. Ratkaisuja eri ongelmiin haettiin kohderyhmiltä itseltään. Ne myös otettiin hanketoiminnassa heti käyttöön mm. viestinnän ja kuljetusyritysyhteistyön sisältöjä suunniteltaessa.

Alkukartoituskyselyn vastauksissa korostui esimerkiksi perheen ja läheisten rooli elintapamuutoksen tukijoina. Hankkeessa lähdettiinkin kehittämään uutta yhteistyön muotoa liikennealan vakuutusyhtiön kanssa. Vakuutusyhtiön kanssa yhteistyössä suunniteltiin järjestettävän koko ammattikuljettajaperheille suunnattuja tapahtumia ja tietoisuuksia.

Kuljetusyritysyhteistyö

Kuljetusyritysyhteistyö käynnistyi vireänä. Erityyppisiä kuljetusyrityksiä (logistiikkakeskus, kunnallinen liikelaitos, kymmenet taksialan mikroyrittäjät) tuli mukaan Virkeänä ratissa -toimintaan.

Elintapamuutosryhmät

Yrityksissä käynnistyi laillistetun ravitsemusterapeutin ohjauksessa erityisiä Virkeänä ratissa -elintapamuutosryhmiä. Niiden ryhmäohjausmenetelmä oli ammattikuljettajille räätälöity ja jo aiemmin testattu tutkimushankkeessa Työterveyslaitoksella. Elintapamuutosryhmiä toimi yhteensä kuusi kappaletta (Oulussa, Tampereella ja Helsingissä kaksi kussakin). Ryhmäläisiä oli yhteensä 60.

Ryhmäohjausmenetelmä osoittautui toimivaksi. Osallistuvat kuljettajat saivat elintapaohjausta hankkeen ryhmäohjausmallin mukaisesti kuusi kertaa puolen vuoden jakson aikana. Yksi tapaamiskerta oli kestoaltaan 90 minuuttia. Tavoitteena oli saada ryhmäläiset tiedostamaan omaa syömiskäyttäytymistään ja muita elintapojaan, joilla on vaikutusta painonhallintaan, työvireyteen ja työkykyyn. Ryhmäläisiä kannustettiin muutoksiin



KuljettajaKatsastus-tapahtumien teemoina olivat mm. hyvät eväät sekä ravitsemuksen ja liikenneturvallisuuden välinen yhteys.



Taksiliiton liittokokous ja Taksinäyttely Seinäjoella kesäkuussa 2009. Virkeänä ratissa -hankkeen työntekijät jakoivat tietoa terveellisen työaikaisen ruokailun tärkeydestä ja suorittivat kehonkoostumusmittauksia taksinkuljettajille.

huomioiden kuitenkin kunkin ryhmäläisen muutosvalmius. Muutoksen tekemisen vaikeittaisuus selvitettiin kuljettajille ensimmäisellä ryhmätapaamiskerralla Prochaskan muutosvaihemallin kautta (Prochaska ym. 1992). Ryhmässä oli mahdollista saada vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta kuljettajilta.

Ryhmänohjauksessa käytettiin aktivoivia opetusmenetelmiä kuten Spectro-kortteja (<http://users.utu.fi/ullahal/tuotteet.html>) ja RaPatti-peliä (Laitinen ym. 2006). Elintapaohjauksessa pääpaino oli työterveyttä ja virkeyttä edistävällä ruokavaliolla, mutta ryhmätapaamisissa käsiteltiin myös liikuntaan, uneen ja lepoon sekä alkoholinkäyttöön liittyviä asioita. Ryhmänohjausmalli oli peräisin Työterveyslaitoksen Elvira-tutkimushankkeesta (Alahuhta ym. 2009).

Ryhmäläiset punnittiin ja heidän kehonkoostumuksensa mitattiin Omron BF-510 -mittauslaitteella sekä ennen ensimmäistä ryhmäohjauskertaa että viimeisellä ryhmänohjauskerralla. **Loppumittausten jälkeen huomattiin, että painonhallinta ja painonpudotus onnistuivat parhaiten niillä henkilöillä, jotka olivat osallistuneet aktiivisimmin ryhmätapaamisiin. Neljään tapaamiseen kuudesta osallistuneet kuljettajat onnistuivat elintapamuutoksen tekemisessä.**

Ammattikuljettajille ryhmäohjaus sopi hyvin, koska he löysivät työnsä kautta helposti yhteisiä kokemuksia: vertaistuen saaminen ryhmässä oli helppoa. Vaikeutena ryhmäohjaukselle olivat ammattikuljettajien epäsäännölliset työajat ja viime hetken runsaat muutokset työvuorolistoihin: ryhmäohjauskerroille oli vaikea löytää yhteistä sopivaa aikaa. Siksi alle 10 henkilön ryhmä osoittautui liian pieneksi. Suurempi ryhmäkoko antoi joustoa, jos ryhmäläisistä osa oli estynyt tulemaan paikalle. Myös ryhmäohjauksen aikatauluissa tuli olla joustoa. Näin voitiin reagoida mahdollisiin muuttuneisiin työaikatauluihin (esim. tapaamisajankohdat iltaisin).

KuljettajaKatsastus-teematapahtumat

Kuljetusalan yrityksessä suunniteltiin, järjestettiin, kehitettiin ja kokeiltiin myös KuljettajaKatsastus -teematapahtumia koko henkilöstölle. Katsastus-tapahtumien teemoina olivat hyvät eväät sekä ravitsemuksen ja liikenneturvallisuuden välinen yhteys.

Katsastus-tapahtumat olivat aktiivista, kokemuksellista oppimista ja ohjausta terveellisen ruokailun ja liikkumisen edistämiseksi. Tavoitteena oli osallistujien oman tilanteen arviointi sekä muutostavoitteiden ja toimintasuunnitelmien tekeminen.

Yritysyhteistyönä järjestettiin myös ravitsemusaiheisia luentoja.

Toiminnan perusteella laadittuja, työnantajille suunnattuja tarkistuslistoja ja ohjeita löytyy käsikirjan osasta 1 luvusta Työnantajalle sivulta 8.

Hankkeessa lähdettiin hyödyntämään viestimiä suunnitelmallisesti ja systemaattisesti. Viestimien kautta voitiin lisätä tietoa ja taitoja terveellisestä työaikaisesta ruokailusta ja tavoittaa kattavasti kohderyhmiä. Samalla lisättiin painetta muutoksiin ruokapalveluntarjoajien puolella ja muokattiin asenneilmapiiriä myönteisemmäksi hankkeen asialle.

Lähteitä

Elvira-tutkimushankkeen ryhmänohjausmallista mm: Alahuhta M, Korkiakangas E, Kyngäs H & Laitinen J: Tyypin 2 diabeteksen korkean riskin henkilöiden elintapamuutoksen hyödyt ja haitat. *Hoitotiede* 2009, 21 (4), 259–268.

Prochaskan muutosvaihemalli: Prochaska J, DiClemente C, Norcross J. In search of how people change. *American Psychologist* 1992; 47(9): 1102–1114.

RaPatti-peli: Laitinen J, Hannonen H, Mäenpää-Moilanen E, Huurre M & Tammelin T: RaPatti Ratkaisuja patti-ilanteisiin. Ohjaajan kirja. Työterveyslaitos 2006.

Vuosi 2010

Virkeänä ratissa -hankkeessa suunniteltiin tuotteita ja yhteistyökierroksia yhteistyötahojen kanssa vilkkaasti. Kaikki hankesuunnitelman mukaiset oppaat, esitteet, radiojutut ja julisteet työstettiin valmiiksi.

Oppaita

Ammattikuljettajan tsekkauslista, opas terveelliseen ja työkykyä edistävien ruokavalintojen tekemiseen ravintolaruokailussa, tuli painosta toukokuussa. Se jaettiin yhteistyökumppaneiden ammattijulkaisujen liitteinä kaikille suomalaisille ammattikuljettajille ja kuljetusyrityksille. **Virkeänä ratissa -menu** julkistettiin syksyllä. Se sisältää eväs- ja yötyöruokailupastusta ja selviytymisvinkkejä ammattikuljettajalle sekä tietoa elintapojen merkityksestä työkyvylle. Molemmat oppaat tehtiin yhteistyössä hankkeen osatoteuttajan Suomen Sydänliitto ry:n kanssa.

Äkäslompolon Mauri -radio- ja -videojuttu

Yhteistyö viestintätoimisto Deskin ja viihdetaitelija Jope Ruonansuun kanssa aloitettiin; päämääränä oli Äkäslompolon Mauri -radio- ja -videojuttu. **Radio- ja videojutut** levitettiin lopulta Deskin kautta kaikille suomalaisille mediakanaville vapaasti hyödynnettäviksi. Lisäksi videojuttua levitettiin sosiaalisen median kautta, mm. YouTube -kanavaa hyväksi käyttäen. Näin tavoitettiin myös nuorempia kuljettajajalkalouksia paremmin.

Internet-sivut

Hankkeen verkkosivut **www.ttl.fi/virkeanaratissa** valmis-
tuivat.



Lappeenrannan Virkeänä ratissa -teemailta loppuvuodesta 2010. Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen luennoi paikallisille ammattikuljettajille jouluisissa merkeissä terveellisestä ruokailusta.

Virkeänä ratissa -yhteistyökierroksia

Lähivakuutuksen, Eläke-Fennian, Danonen ja ravitsemusterapeutti Hanna Partasen kanssa suunniteltiin mittava Virkeänä ratissa -yhteistyökierros syksyille. Kierroksella järjestettiin iltapahtumia ammattikuljettajille ja heidän puolisoilleen. Kierroksen taustalta löytyy alkukartoituskyselyvastauksissa esiin nostettu perheen ja läheisten tärkeä rooli elintapamuutoksen tukijoina.

Teemailloissa ravitsemusterapeutti Hanna Partanen kertoi, kuinka terveellisellä ruokavaliolla voi ennaltaehkäistä liikenneonnettomuuksia ja parantaa työssä jaksamista. Illan aikana annettiin vinkkejä siitä, kuinka terveellinen ruokavalio edistää hyvää vireystilaa. Teemailloissa oli tarjolla lautasmallin mukainen välipala, jonka maitotuotteet Danone sponsoroivat. Virkeänä ratissa -hanke tuotti Hanna Partasen esityksen sisällön.

Virkeänä ratissa -teemaillat toteutuivat viidellä eri paikkakunnalla: Oulussa, Helsingissä, Turussa, Tampereella ja Lappeenrannassa. Oululaiset taksikuljettajat saivat lisäksi oman Virkeänä ratissa -iltansa, jossa osallistujat saivat ravitsemusohjausta sekä tietotaitoja ajoterveystien ylläpitämiseen.

Teemakierroksista saatu osallistujapalaute oli pääosin myönteistä, ja useimmissa tilaisuuksissa kuljettajat tulivat teemailan jälkeen kiittelemään järjestelyistä. Teemakierroksia poiki Virkeänä ratissa -hankkeelle runsaasti yhteydenottoja eri kuljetusyrityksistä: kun osa henkilökunnasta oli osallistunut iltaan, yritykset heräsivät työhyvinvointiasioiden tärkeyteen. Näin teemakierroksia toimi tarkoituksensa mukaisesti.

Teemailtojen kautta saatiin kontakteja myös pk- ja mikroyrityksiin, joilla ei ole takanaan isoa yritystä, järjestettyä työterveyshuoltoa, työsuojeluvaltuutettua tai muita vastaavia työssä jaksamista tukevia rakenteita. Kuljetusala on edelleen pitkälti pienyrityksellinen (perheyrittäjiä). Myös näiden yritysten tavoittamiseen teemaillat osoittautuivat oivaksi keinoksi.

Myös Virkeänä ratissa -menuoppaita oli jaossa kuljettajille teemailloissa. Kierroksen jälkeen niitä tilattiin yli 800 kappaletta eri kuljetusyritysten käyttöön.

Kuljetusyritysyhteistyö

Kuljetusyritysyhteistyö jatkui vireänä mutta hankkeen kokoon nähden suppeana. Talouden taantuma heijastui yritysten intoon lähteä mukaan hanketoimintaan. Yritysyhteistyön suppeuden vuoksi vuonna 2010 ja 2011 päädyttiinkin toteuttamaan kampanjatyypistä, laajan rintaman hanketta, jossa viestinnällisillä toimilla oli suuri merkitys.

Erityyppiset kuljetusyritykset (yksityisyrittäjäpohjainen logistiikkakeskus, kunnallinen liikelaitos sekä kymmeniä mikroyrityksiä taksialalta ja yhdistelmäkuljetuspuolelta) olivat kullekin ajanjaksolla mukana Virkeänä ratissa -toiminnassa. Kahdessa yrityksessä toimi erityinen **Virkeänä ratissa -elintapamuutosryhmä** laillistetun ravitsemusterapeutin ohjauksessa. Lisäksi kymmenet mikroyritykset osallistuivat taksikuljettajista koostuvien elintapamuutosryhmien toimintaan Helsingissä ja Tampereella (neljässä eri ryhmässä).

Yhteistyöyrityksessä valittiin hankkeen innoittamana vuoden **työhyvinvointiteemoiksi virkeys ja ravitsemus**. Hanke toteutettiin teemavuoden aikana yrityksessä koko henkilöstölle suunnatun kolmen luennon sarjan aihealueeseen liittyen.

Toimintamalli yksityisyrityspohjaisen logistiikkakeskuksen projektiprosessiksi esitellään luvussa Toiminnan arviointi sivulla 101.

Yhteistyökumppaneille toteutettiin myös **väliarviointikysely** sähköisen Digium-järjestelmän kautta. Kyselyssä tiedusteltiin mm. näkemyksiä siitä, kuinka hyvin asetetut hanketavoitteet on saavutettu. Kysely sisälsi myös kysymyksiä hanketulosten laadusta, sidosryhmien laajuudesta, viestinnästä, projektinhallinnan laadusta, osaamisesta ja ilmapiiristä sekä johtajuudesta.

Väliarviointikyselyn tuloksia käsiteltiin työkokouksessa. Yhteenvetona väliarvioinnin keskiarvo oli 3,38 (asteikolla 1,00 heikoin – 4,00 paras). Väliarvioinnista tarkemmin luvussa Toiminnan arviointi sivulla 98.

Vuosi 2011

Kyselyt

Jatkokartoituskyselyt ammattikuljettajille toteutettiin alkuvuodesta kirjepostitse. Kyselytulokset sekä arviointitulokset suhteessa vuoden 2009 alkukartoituskyselyiden tuloksiin julkistettiin syyskuussa. Kyselytuloksista tarkemmin luvussa Toiminnan arviointi, sivuilla 96–113.

SuomiMies seikkailee -rekkakiertue

Mittava SuomiMies seikkailee -rekkakiertue suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskityksen LIKESin Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelman, Eteran, huoltamoketjujen sekä itsenäisten huoltamoyrittäjien kanssa. Rekkakiertueen huoltoasematapahtumat järjestivät yhdessä Virkeänä ratissa -hanke ja KKI-ohjelma. Lisäksi huoltoasematapahtumien järjestämiseen saatiin yhteistyökumppaniksi mukaan valtakunnallinen hyvinvointivalmennustalo Trainer4You.

Hanke kutsui kuljetusyrityksiä eri paikkakuntien tapahtumiin kannustaen yrityksiä viettämään tyky-päiväänsä kiertuepäivän

yhteydessä. Kiertueen kohderyhmänä olivat rakennus- ja kuljetusaloilla toimivat työikäiset miehet.

SuomiMies seikkailee -rekkakiertueyhteistyöstä solmittiin virallinen yhteistyösopimus Työterveyslaitoksen Virkeänä ratissa -hankkeen ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelman välille. SuomiMies seikkailee -kampanja oli KKI-ohjelman kokonaisuus 30–60-vuotiaiden miesten aktivoimiseksi liikkumaan ja pitämään huolta kunnostaan. KKI-ohjelma on opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama toimintaohjelma. Ohjelman muut taustaministeriöt ovat liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Metsähallitus. SuomiMies seikkailee -kampanja kohdentui valtakunnallisiin terveys- ja liikunta-alan toimijoihin yhteistyön lisäämiseksi ja yhteisten toimintamallien kehittämiseksi. Lisäksi se pyrki vaikuttamaan kohdeväestön liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi ja terveellisten ravintotottumusten edistämiseksi.

Lisätietoja SuomiMies-konseptista ja -kiertueesta osoitteesta **www.suomimies.fi**.

Virkeänä ratissa -menun toinen ja kolmas osa

Virkeänä ratissa -menun toinen osa, **kuljettajan elintapaopas**, saatettiin valmiiksi. Se sisältää selviytymisvinkkejä ja tietoa elintapojen merkityksestä työkyvylle. Opasta jaettiin ammattikuljettajille suorien yrityskontaktien kautta sekä SuomiMies seikkailee -rekkakiertueella. Myös kuljettajan opas terveellisistä ja edullisista eväistä, Virkeänä ratissa – **Terveellisillä ja edullisilla eväillä virkeyttä ammattikuljettajan työpäivään**, valmistui jaettavaksi SuomiMies -kiertueen syksyn etapeilla.

Kuljetusalan työnantajille ja ammattikuljettajille kehitetyistä ohjeista ja toimintamalleista tarkemmin käsikirjan osassa 1 luvuissa Työnantajalle (s. 8–15) ja Ammattikuljettajalle (s. 16–37).

Virkeänä ratissa SuomiMies seikkailee -rekkakiertueella Kempeleen Shell Zeppelinin pihamaalla.



Ruokapalvelun tuottajat edistämässä kuljettajien terveellisiä ruokatottumuksia

Vuosi 2009

Virkeänä ratissa -hankkeen **alkukartoituskyselyistä** saatiin tärkeää tietoa siitä, miten huoltamoalan terveellistä tarjontaa voitaisiin parhaiten edistää ja lisätä. Kyselytulokset vahvistivat käsitystä siitä, että koulutuksella voitaisiin edistää tienvarren ruokapalvelutoimijoiden tietotasoa ja motivoida heitä muutoksiin kohti terveellisempää ruokatarjontaa. Terveellisemmän tarjonnan nähtiin palvelevan kaikkia tielläliikkujia. Koulutukseen osallistuminen oli myös keino saada uusia asiakkaita entistä laadukkaamman palvelun myötä.

Ammattitaitoa syventävä koulutuspaketti

Huoltamoalan ruokapalvelun tuottajille suunniteltiin kyselytulosten perusteella yhteistyössä Suomen Sydänliitto ry:n ja Helsingin yliopiston elintarvike-ekonomian laitoksen tutkijoiden kanssa puolentoista päivän mittainen maksuton ammattitaitoa syventävä **koulutuspaketti**. Ensimmäiset koulutukset pidettiin Helsingissä ja Oulussa. Koulutusosioiden teemoina olivat seuraavat: ammattikuljettajien työn erityispiirteet ja markkinakäyttäytyminen, keinot parantaa reseptiikkaa ja ravitsemuksellista laatua sekä markkinointi ja asiakaspalvelu. Työpajoissa suunniteltiin ja ideoitiin tulevaa toimintaa yhdessä huoltamoalan yhteistyökumppaneiden kanssa.

Vuonna 2009 näytti siltä, että ruokapalvelun tuottajien tavoittaminen koulutuksiin ja innostaminen mukaan hankkeeseen oli haastavaa, kun pääpaino oli ammattikuljettajien työkyvyn edistämisessä. Lisäksi Suomen nopeasti heikentynyt taloudellinen tilanne oli vaikuttanut ruokapalveluammattilaisten innokkuuteen osallistua hankkeen tarjoamiin koulutuksiin. Osallistujamäärät olivat jääneet pieniksi, vaikka osallistuneet olivatkin tyytyväisiä saamaansa koulutukseen. Ruokapaikoissa koettiin vaikeaksi irrottaa henkilökuntaa päivän koulutuksiin kiireen ja työkuormituksen vuoksi. Ratkaisuksi ehdotettiin lyhyempiä koulutustuokioita.

Vuosi 2010

Ruokapalveluammattilaisten koulutusten osallistujamäärät jäivät edelleen pieniksi. Niinpä hankkeessa pyrittiin satsaamaan



Rauman Kortelan ABC-aseman keittiövastaava Anne Jokinen tutustuu Virkeänä ratissa -hankkeen tuottamaan opasjulisteseen.

entistä enemmän kohdennettuja toimia ruokapalvelualaan. Näin hanketoiminta saataisiin aktiiviseksi myös sillä puolen.

Opasjuliste

Näin valmistat terveellistä ruokaa asiakkaallesi -opasjulistte ruokapalvelun tuottajille ilmestyi kesäkuussa ja julkistettiin Vuoden Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailun voittajien julkistamis- ja tiedotustilaisuudessa. Juliste toteutettiin yhteistyössä Suomen Sydänliitto ry:n kanssa. Juliste jaettiin kaikille suomalaisille huoltamoille Bensiiniuutiset-lehden liitteenä.

Vuoden Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailu

Vuoden Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailun tavoitteena oli huomioida myönteisellä tavalla ravitsemuksellisesti korkeatasoisia aterioita ja välipaloja tarjoavia huoltamoravintoloita. Laillistettu ravitsemusterapeutti arvioi hankkeen tuottaman arviointilistan

avulla huoltoasemien ruokatarjonnan ja mainonnan sanoman terveellisyyttä.

Vuoden Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailun tulokset julkistettiin tiedotustilaisuudessa Helsingissä. Kilpailulla pyrittiin saamaan myönteistä huomiota hyviä muutoksia tehneille ravintoloille. Lisäksi tienvarsien ruokapaikkoja kannustettiin lisäämään virkistäviä ruokavaihtoehtoja tarjontaansa sellaisilla tavoilla, että asiakkaiden on niitä helppo valita.

TUAKK-yhteistyö

Yhteistyötä tehtiin myös Turun Aikuiskoulutuskeskuksen (TUAKK) kanssa. Koulutuskeskus järjestää liikennepalvelualojen ammattitutkintoon tähtäävää koulutusta yhteistyössä Suomen Bensinikauppiaitten ja Liikennepalvelualojen Liitto SBL ry:n kanssa.

Hanke sopi yhteistyöstä TUAKKin kanssa ja sai omia sisältöjään mukaan ammattitutkinnon opetussuunnitelmaan. Näin hankkeen koulutustoiminta suunnattiin uudelleen: Virkeänä ratissa -koulutuskokonaisuus muokattiin osaksi Liikennepalvelualojen ammattitutkinto -koulutusta. Ensimmäisen tutkintokoulutuksen myötä Tampereella hanke sai koulutukseen osallistuneilta erittäin hyvät palautteet koulutussisällöstään.

Ammattitutkintokoulutuksen paketti oli tiivis kahden ja puolen tunnin mittainen koulutuspaketti, jota tarjotaan ruokapalvelun ammattilaisille osana liikennepalvelualojen ammattitutkintoa. Koulutuksen tavoitteena on terveellisen ja virkeyttä lisäävän ruokatarjonnan osuuden kasvattaminen tienvarren ruokatarjonnassa. Koulutuksella on myös pyritty tuomaan näkyväksi ammattikuljettajien ongelmakohtia työaikaisessa ruokailussa.

Uudistettu ruokalista

Hankeyhteistyökumppani Restel Oy / Helmisimpukka-ravintolat uudisti ja kevensi huoltamoidensa ruokalistan.

Vuosi 2011

Jatkokartoituskysely

Jatkokartoituskysely huoltamoalan ruoka-ammattilaisille toteutettiin alkuvuodesta sähköisesti Digium-järjestelmän kautta. Kyselytulokset sekä arviointitulokset suhteessa vuoden 2009 alkukartoituskyselyiden tuloksiin julkistettiin syyskuussa. Kyse-lytuloksista tarkemmin luvussa Toiminnan arviointi (s. 96–113).

Vuoden Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailu

Vuoden 2011 Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailu suunniteltiin ja toteutettiin edellisvuoden hyvistä kokemuksista innoittuneina. Voittajat julkistettiin Työterveyslaitoksella tiedotustilaisuudessa.

Kilpailun tavoitteena oli jälleen huomioida myönteisellä tavalla ravitsemuksellisesti korkeatasoisia aterioita ja välipaloja tarjoavia huoltamoravintoloita.

Opetussisältöjen integroiminen

Opetussisältöjen integroiminen mukaan jo toimiviin ja olemassa oleviin opetusohjelmiin näytti kustannustehokkaimmalta tavalta toteuttaa ruokapalveluiden tuottajien koulutuksia, joskin myös

yhteistyökumppani TUAKK kärsi oppilaspulasta ammattitutkintokoulutuksessaan.

SuomiMies-teemapäivät

Huoltamoalan yhteistyökumppanit olivat aktiivisia SuomiMies-seikkailee -huoltamotapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa. Useimmilla huoltoasemilla SuomiMies-teemapäivä näkyikin seisovan pöydän tarjonnassa kevyinä ruokina.

Uudistettuja ruokalistoja

Hankeyhteistyökumppanit Pikoil Oy/Motorest-ravintolat, Oy Teboil Ab ja SOK/ABC-ketjuohjaus uudistivat ja kevensivät huoltamoidensa ruokalistoja.

Huoltamoalan ruoka-ammattilaisille kehitetyistä ohjeista ja toimintamalleista tarkemmin käsikirjan osassa 1 luvussa Ruokapalvelun tuottajalle (s. 38–45). Huoltamotarjonnan muutoksista Virkeänä ratissa -hankkeen aikana tarkemmin luvussa Toiminnan arviointi (s. 96–113).

Vuoden 2010

Virkeät 24 h -huoltoasemat

- **ABC Viipurinportti, Lappeenranta**
Taitavaa asiakaspalvelua kiireestä huolimatta
- **Neste Hartola Jari-Pekka**
Yöruokailussa virkistäviä vaihtoehtoja
- **Neste Motorest Rovaniemi Reissumies**
Näkyvää informaatiota terveellisistä ruokavalinnoista
- **Neste Tiilimäki / Porin Kepsa SBL Kallonen**
Monipuolinen salaattipöytä, kotiruokaa
- **Shell Helmisimpukka, Liestuore**
Terveellinen ruokatarjonta ja mainonta
- **Teboil Kaakkurinhovi, Oulu**
Ruokaraaka-aineissa terveelliset valinnat

Vuoden 2011

Virkeät 24 h -huoltoasemat

- **ABC Viipurinportti, Lappeenranta**
Kattavasti terveellinen ruokatarjonta
- **Neste Hartola Jari-Pekka**
Ammattikuljettajia huomioiva keittiö
- **Neste Motorest Tuuliruusu, Mäntsälä**
Hyvä informaatio terveellisistä valinnoista
- **Shell Helmisimpukka, Iittala**
Monipuolinen salaattitarjonta
- **Teboil Tähtihovi, Heinola**
Virkistävät kahvila- ja vitriinutuotteet

Huoltamot eivät ole paremmuusjärjestyksessä.

Työterveyshuolto edistämässä kuljettajien terveellisiä ruokatottumuksia

Vuosi 2009

Condia Oy:n kanssa aloitettiin ravitsemusterapeutin konsultaation tarvearvioinnin perustan kehittäminen. Tarkoituksena oli tuottaa malli, jonka avulla työterveyshuollossa otettaisiin ravitsemusasiat systemaattisemmin esille.

Lisäksi pyrittiin edistämään ravitsemusterapeutin ammattitaidon hyödyntämistä moniammatillisessa työssä. Myös hankkeen tutkijan pitämät ravitsemusterapeutin vastaanotot työterveyshuollossa käynnistyivät. Condian työterveyshoitaja ja työterveyslääkäri ohjasivat ammattikuljettajat vastaanotolle.

Condian työterveyslääkärin mukaan ravitsemukseen liittyvät ongelmat olivat niin yleisiä, että jopa yli 90 % ammattikuljettajista pitäisi ohjata ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Hankeyhteistyön tuloksena Condia rekrytoi ravitsemusterapeutin työterveyshuoltoyksikkönsä.

Työterveyshuollot olivat mukana yhteistyössä, kun kuljetusyrityksissä järjestettiin hankkeen tapahtumia.

Ammattikuljettajat ravitsemusterapeutilla

- **Huoli** omasta **jaksamisesta** työssä tulevaisuudessa.
- **Yövuorossa ruokailun** toteutuksen hankaluus, mikä oli johtanut jopa paastoamiseen.
- Tauko oli vain jossain: **ennakoimattomuus** eväiden kanssa aiheutti pulmia.
- **Välipaloina** makeisia; hedelmiä ja kasviksia kului vain vähän.
- Käytössä margariini ja rasvaton maito; **rasvan laatuasiat** olivatkin aika hyvällä mallilla.
- **BMI** 25–30 kg/m².

Vuosi 2010

Ravitsemusterapeutin konsultaation tarvearviointikriteerijä työstettiin yhdessä hankkeen osatoteuttajan Condia Oy:n kanssa. Kriteerisuunnitelmia esiteltiin työterveyshuolloille Ajankoh- taista ammattiliikenteen työterveydestä ja -turvallisuudesta -koulutuspäivässä. Palaute jäi vähäiseksi.

Hankkeen osatoteuttaja Condia menetti keskeisiä kuljetus- alan yritysten asiakkuuksia. Lisäksi hankkeen yhteyshenkilöt siirtyivät Condiasta toisaalle työskentelemään. Tämä aiheutti kriteerien testaamisen viivästymisen hankkeessa. Hanke neu- vottelikin Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n työterveyshuol- tojaoston kanssa yhteistyöstä.

Vuosi 2011

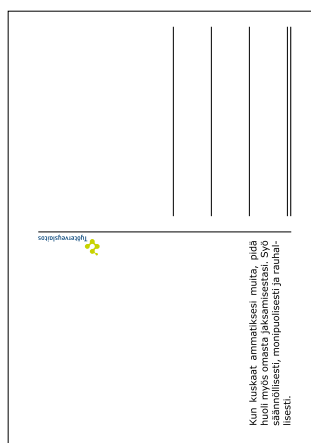
Yhteistyö Condia Oy:n kanssa oli pysähdyksissä keskeisten toi- mijoiden muualle siirtymisen vuoksi. Työterveyshuoltotavoittei- den työstäminen jatkui muiden hankesuunnitelman mukaisten toimenpiteiden kautta.

Ravitsemusterapeutin konsultaation tarvearviointikriteerien työstämisestä kirjoitettiin artikkeli Työterveyslääkäri-lehteen ja Bolus-lehteen. Työterveyslääkäri-lehdessä ilmestyi sarja hanketektejä, joissa mm. kannustettiin ottamaan hankkeen tuottamia, kuljetusalalle räätälöityjä ajantasaisia materiaaleja käyttöön ammattikuljettaja-asiakkaiden terveystarkastuksissa. Työterveyshuollot kautta maan (n. 20 kpl) tilasivatkin hankkeen materiaaleja ahkerasti käyttöönsä.

Työterveyshuolloille suunnattuja hankkeen tuottamia materiaaleja sekä toimintamallin pääpiirteitä esiteltiin työterveyshuolloille Ammattiliikenteen ajankohtaispäivässä ja työterveyshuollon asiantuntijoiden pätevöittävässä koulutuksessa. Ajankohtaispäivistä saatu palaute oli kannustavaa ja positiivista.

Työterveyshuolloille kehitetystä toimintamallista tarkemmin käsikirjan osassa 1 luvussa Työterveyshuollolle (s. 46–51).

HYVIN JÄSENNELTY
TIETO KULJETTA
ETEENPÄIN JOKAISEN
OMALLA MATKALLA.



Pähkinänkuoressa tuotetut **materiaalit** tavoitteineen

Kaikki hankkeessa tuotetut materiaalit ovat saatavilla käsikirjan ohessa löytyvältä muistitikulta. Muistitikulta löytyvät myös Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeessa tuotetut materiaalit.

Esitemateriaali ammattikuljettajille ja tienvarren ruokapaikkojen ammattilaisille

Hankkeen alussa tuotetun esitemateriaalin tavoitteena oli kohderyhmien herättely ja hankkeen tutuksi tekeminen. Hankkeen ensimmäiset esitemateriaalit olivat esitekortit ruoka-ammattilaisille ja ammattikuljettajille sekä ruokarytmyksestä kertovat julistheet, joita voitiin hyödyntää messuilla, koulutuksissa ja muissa yleisötapahtumissa.

Myöhemmin tehdyn esitemateriaalin sisällön suunnittelussa hyödynnettiin hankkeen alkukyselyn tuloksia. Materiaaleja ovat esimerkiksi hankkeen englanninkielinen hanke-esite ja konferenssiposterit. Materiaalit löytyvät käsikirjan mukana olevalta muistitikulta.

Ammattikuljettajan tsekkaukseen

Tsekkauksen tavoitteena oli opastaa ammattikuljettajia arvioimaan, mikä on työkykyä ja virkeyttä edistävää ruokaa sekä hyvä ateriakokonaisuus. Kun arvioi toisen tekemää, peilaa todennäköisesti myös itseään ja omia valintojaan. Tsekkauksen myötä oppii arvioimaan ruoan ravitsemuksellista laatua. Kun kuljettaja osaa vaatia, hän lisää myös painetta tarjota entistä terveellisempiä vaihtoehtoja ruokapaikoissa.

On tärkeää, että kuljettajan työympäristö tukee uusia terveellisiä tapoja toimia. Jos ympäristössä on mahdollisuus tehdä hyviä valintoja, se ruokkii motivaatiota ja antaa voimia muutoksen polulla.

Tsekkauksen suunnittelussa oli mukana myös Suomen Sydänliitto ry.



Keväällä 2011 SuomiMies-seikkailee -testiporukka ja Virkeänä ratissa -hankeväki vierailivat ABC Tuuloksessa Hämeenlinnassa. Kuvassa SuomiMies-kuntotesteissä käynyt linja-autonkuljettaja Jari Alastalo. Huoltamotapahtumissa jaettiin ammattikuljettajille Jariin kuvassa esittelemää Virkeänä ratissa -hankkeen tuottamaa esitemateriaalia.

Virkeänä ratissa -menuoppaat

Virkeänä ratissa -hanke toteutti yhdessä Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeen kanssa terveellisestä työaikaisesta ruokailusta, eväistä ja terveellisistä elintavoista kertovat menu-oppaat.

Virkeänä ratissa – Pienillä muutoksilla uudenlainen menu maantiekittäjille. Opas kuljettajan työaikaisen ruokailun toteuttamiseen. Oppaan toteutuksessa oli mukana myös Suomen Sydänliitto ry.

Virkeänä ratissa – Terveellisillä elintavoilla työvireyttä ammattikuljettajalle. Opas eri elintapojen vaikutuksesta ja merkityksestä työkyvylle. Opas käsittelee viikoittaista työmäärää, nukkumista, liikuntaa ja alkoholikulutusta sekä näiden vaikutuksia työkyvylle.

Virkeänä ratissa – Terveellisillä ja edullisilla eväillä virkeyttä ammattikuljettajan työpäivään. Opas terveellisten ja edullisten eväiden tekemiseen. Oppaan tarkoituksena oli selvittää ja opastaa terveellisten, mutta silti edullisten, eväiden tekemiseen. Paljon tien päällä ruokaileville eväiden hinnoilla on suuri merkitys. Opas suunniteltiin erityisesti logistiikka-alan opiskelijoille ja nuorille kuljettajille.

Äkäslompolon Mauri -radio ja -videojutut

Radio- ja videojutuissa esiintyvät viihdetaiteilija Jope Ruonansuun Äkäslompolon Mauri -hahmo ja ravitsemusterapeutti Jaana Laitinen. Jutut toteutettiin yhteistyössä viestintätoimisto Deskin kanssa. Radio- ja videojutuissa kokeiltiin uudenlaista terveysviestinnän tapaa osana hankkeen toimintamallien kehittämisen ja kokeilutyötä.

Radio- ja videojutuissa terveysviestintää toteutettiin huumorin keinoin. Huumori puhuttelee ammattikuljettajia ja on monelle heistä selviytymiskeino sekä sallittu tapa käsitellä vaikeita asioita.

Videon alkuosassa keskitytään yöruokailun periaatteisiin. Toisessa osassa kuvataan elintapamuutoksessa onnistuvan piirteitä Alahuhan ym. tulosten mukaan (2009). Videojutusta on olemassa englanninkielisellä tekstityksellä varustettu versio.

Lähde

Alahuhta M, Korkiakangas E, Jokelainen T, Husman P, Kyngäs H, Laitinen J. Miten henkilöt, joilla on kohonnut tyypin 2 diabeteksen riski kuvaavat elintapamuutostaan ja painonhallintaansa? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2009; 46: 148–158.



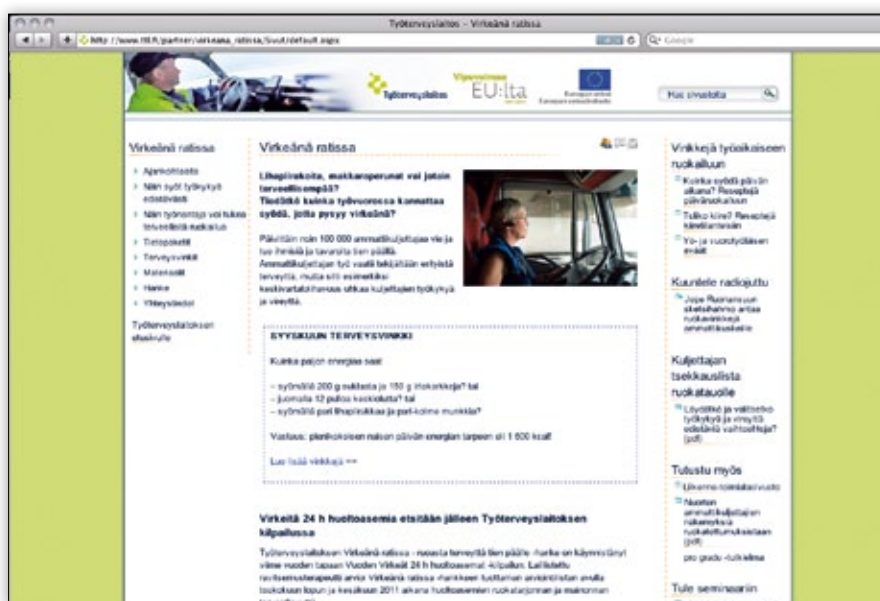
Äkäslompolon Mauri ja ravitsemusterapeutti Jaana Laitinen keskustelemassa terveellisestä ruokailusta.

Huoltamoalan ruoka-ammattilaisille suunnattu juliste

Huoltamoalan ruoka-ammattilaisille suunnatun julisteen sano-
ma on kiteytetty seuraaviin sanoihin: **Ruoka-ammattilainen,
näin edistämme tiellä liikkujien virkeyttä, jaksamista ja
liikenneturvallisuutta.** Juliste on työkalu, joka tähtää tarjon-
nan kehittämiseen terveellisempään suuntaan. Se on tarkoitettu
tilaajan ja valmistajan arviointivälineeksi esimerkiksi keittiötiloi-
hin. Lähtökohtaisesti sitä ei ole suunniteltu huoltamoasiakkaita
varten vaan avuksi sisäiseen jatkuvaan kehitykseen ruoka-am-
mattilaisille. Julisteen suunnittelussa oli mukana myös Suomen
Sydänliitto ry.

Virkeänä ratissa -hankkeen verkkosivut

www.ttl.fi/virkeanaratissa -verkkosivuille on koottu hyviä toimintamalleja, -käytäntöjä ja -vinkkejä materiaalipaketeiksi. Sivustosta on pyritty tekemään ilmava ja visuaalinen. Sivujen kehittämistyö on ollut jatkuvaa ja jatkuu myös tulevaisuudessa.



Yhteen hiileen puhaltamisen henki



Virkeänä ratissa -hankkeen viestintätoiminta ja medianäkyvyys oli koko hanketoiminnan ajan vilkasta. Viestinnän tavoitteena oli pyrkimys yhteiskunnallisen asenneilmapiirin muuttamiseen sellaiseksi, että ammattikuljettajan olisi kulttuurisesti sallittua ja helpompaa valita lautaselleen terveellistä purtavaa. Tavoitteena oli luoda myönteinen ja muutokseen kannustava ilmapiiri – yhteen puhaltamisen ja verkostoitumisen henki. Tiedon henkilökohtaistamiseen pyrittiin sisällyttämällä hankeviestintään kysymyksiä, jotka ohjaavat omien asenteiden, tiedon ja toiminnan tarkkailuun.

Viestinnän onnistumisen edellytyksinä olivat ennen kaikkea yhteistyökumppaneiden sitoutunut toiminta ja yhteiset tavoitteet: yhdessä jokainen vaikuttaa enemmän. Yhteistyökumppanien ammattijulkaisut mahdollistivat hankeviestinnän toteuttamisen suunnitellun kaltaisena ja tavoitteellisena. Virkeänä ratissa -hankkeen medialevikki 1.1.2009–1.11.2011 oli yli 37 miljoonaa kappaletta.

Muutosvaiheiden kautta kohderyhmänsä näköistä positiivista viestintää

Virkeänä ratissa -hankkeen viestinnässä huomio kiinnitettiin Prochaskan mallin mukaisesti eri muutosvaiheissa – esiharkintavaiheessa, harkintavaiheessa, valmistautumisvaiheessa, toimintavaiheessa, ylläpitovaiheessa ja päätös-vaiheessa (Prochaska ym. 1992) – oleviin yksilöihin ja yrityksiin.

Vaiheiden huomioiminen hankeviestinnän sisällöissä oli rohkea kokeilu, minkä ansiosta päädyttiin seuraavanlaisiin ratkaisuihin:

- Tehtiin **kohderyhmän näköistä ja kokoista viestintää**. Pyrittiin välttämään ryppyotsaista asiantuntijatekstiä.
- Lisättiin kaikkiin lehtijuttuihin muutosvaiheen mukaisia **aktivoivia kysymyksiä**, jotka herättävät lukijaa pohtimaan omaa tilannettaan. Juttujen tavoitteena oli positiivisten elintapamuutosten edistäminen.
- Lähestymistapa oli **myönteinen ja voimavaroja lisäävä**. Myös **huumoria** käytettiin tietoisesti viestinnän keinona. Negatiivista ja riskilähtöistä viestintää vältettiin.
- Informaatioksi tulkittiin vasta se, mikä vaikuttaa! Pelkkää yksisuuntaista viestintää, vaikkapa lehtikirjoittelua, ei pidetty riittävänä informaationa. Pyrittiin saamaan aikaan **reaktioita** ja tavoittelemaan tilaa, jossa hankkeen viesteihin täytyy reagoida.
 - Miten reaktioita saadaan aikaan? **Täytyy osallistua!** Osallistuminen edellyttää kommunikaation parantamista kohderyhmien kanssa. Osallistumisen edellytyksenä on kohderyhmän logiikan ja kielen tuntemus.
 - Kenellä on vastuu hankeviestinnän onnistumisesta? Viestinnän täysin osuva ja tarkka kohdentaminen on haastava ja lähestulkoon mahdoton tehtävä, mutta hankkeen vetäjien vastuulla on **vuorovaikutuksen välineiden kehittäminen**.
- Sosiaalista tukea hyödynnettiin vaikuttamiskeinona. Hanketoimijat luovivat **viestinnän** suhteen parhaimmillaan **monilla eri tasoilla** (lehtijutut, sosiaalinen media, radio- ja videoviestintä, vertaistukiryhmät, teemaillat & kampanjatapahtumat, SuomiMies-kiertue, verkkosivut, positiivinen henki sekä viidakkorumpu).

Eräitä viestinnän onnistumisen indikaattoreita

1. **Lehtijuttujen lukijamäärä:** Virkeänä ratissa -loppukyselyyn vastanneista ammattikuljettajista 68 % lukee Virkeänä ratissa -hankkeen lehtijuttuja vähintäänkin satunnaisesti (satunnaisesti 50 % ja usein tai aina 18 % vastanneista).
2. **Esimerkkinä lautasmallin tunnettuuden lisääminen ja sen käyttöön opastaminen:** Virkeänä ratissa -alkukyselyn mukaan lautasmallin tunnisti ammattikuljettajista 70 %. Vuoden 2011 loppukyselyssä sen tunnisti jo 81 %. Lautasmallin ideaa lämpimän ruoan annostelussa käytti vuoden 2009 alkukyselyn mukaan 28 % kuljettajista ja vuoden 2011 loppukyselyn mukaan 35 %.



Viestinnällisiä toimia riskinarvioinnin näkökulmasta

Asiantuntijahaastattelu

- + Välitön huomioarvo taattu.
- + Taatusti uskottava viesti.
- + Kustannustehokkaampaa.
- + Hanke tuottanut jo paljon asiantuntijavetoista viestintämateriaalia.
- Vaihtaako kuljettaja kanavaa kuullessaan asiantuntijan äänen?
- On jo nähty.
- Ei ole kohderyhmän oman kulttuurin edustaja.

Turvallinen

Äkäslompolon Mauri



- + Voi lähteä elämään omaa elämänsä sosiaalisissa medioissa.
- + Huumori puhuttelee ammattikuljettajia, keino puhua vaikeista asioista.
- + Huumori vaikuttamisen keinona, tunteet mukana.
- + Voi hyödyntää opetus- ja ohjausmenetelmänä.
- Voi lähteä elämään vääränlaista omaa elämää.
- Kallista.
- Tehokkuudesta ei ole näyttöä.

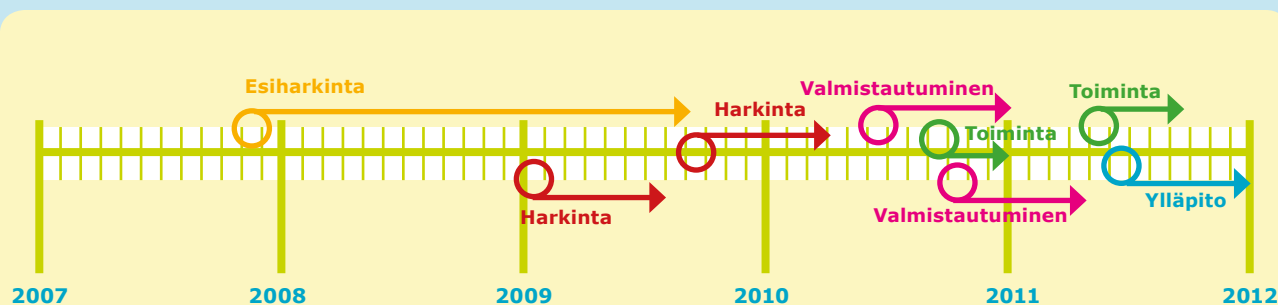
Riski

Äkäslompolon Mauri -hahmon käyttäminen hankeviestinnässä oli esimerkki tietoisesta riskinotosta. Myöhemmin Mauri-videon englanniksi tekstitettyä versiota on katsottu mm. Euroopan komission viestinnän pääosastolla esimerkkinä hyvästä viestinnällisestä hanketuotteesta. Myös Mauri-jutut löytyvät käsikirjan mukana olevalta muistitikulta.

Virkeänä ratissa -viestinnän sisältöihin sisäänrakennettu prosessi

Tavoitteena muutos

- **Esiharkintavaihe:** Tietoisuuden herättäminen kysymykseen, miksi ammattikuljettajien terveelliset ruokatottumukset ovat tärkeitä (11/2007).
- **Esiharkintavaihe:** Huoli ammattikuljettajien huonoista ruokatottumuksista ja niiden seuraamuksista (11/2007–9/2009).
- **Harkintavaihe:** Ristiriidan esiin tuominen. Ammattikuljettajat haluavat syödä terveellisesti. He ovat oivaltaneet ruokailun merkityksen työkyvyn kannalta (hyödyt). Mutta ruoka-ammattilaiset tarjoavat ”äijäruokaa” (viestinnällisenä tavoitteena myös aiheuttaa painetta ruoka-ammattilaisille kehittää tarjontaansa) (9/2009–).
- **Harkintavaihe:** Miksi terveellistä, mitä hyötyä: ratkaisuja, näkökulmia ja voimavaroja, ammattitaitoa (aktivoivia kysymyksiä) (1/2009–).
- **Valmistautumisvaihe:** Äkäslompolon Mauri & asiantuntija: miten toimimalla tehdään muutos (taustalla tutkimustieto, Alahuhta ym. 2009) (6/2010–).
- **Valmistautumisvaihe:** Vuoden 2010 Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailu ja ruoka-ammattilaisille työkalujuliste terveellisen tarjonnan toteutukseen (10/2010–).
- **Toimintavaihe:** Virkeänä ratissa -teemaillat, joissa tv:stä tuttu ravitsemusterapeutti Hanna Partanen vetonaulana. Teemana läheisten tuki muutoksessa ja työkalut muutokseen (9–12/2010–).
- **Toimintavaihe:** SuomiMies seikkailee -rekkakiertue ja työkalut muutokseen (5–9/2011–).
- **Ylläpitovaihe:** Vuoden 2011 Virkeät 24 h huoltoasemat, jatkokyselyiden tulokset, syventävä tietämys (6/2011–).



Tunnetuksi tulemisen vuosi 2009

Messut ja näyttelyt

Virkeänä ratissa -hankkeessa osallistuttiin yhteistyötahojen järjestämiin messuihin ja näyttelyihin seuraavasti:

- Suomen Kuljetus ja Logistiikka SKAL ry:n järjestämään KuljetusLogistiikka 2009 -messutapahtumaan Helsingin Messukeskuksessa
- Suomen Bensiinikauppiaitten ja Liikennepalvelualueiden Liitto SBL ry:n liittokokousnäyttelyyn Oulussa
- Suomen Taksiliitto ry:n Taksinäyttelyyn Seinäjoella
- Linja-autoliiton BUS2009-näyttelyyn Oulussa.

Messu- ja näyttelytapahtumissa tehtiin hanketta tunnetuksi sekä tarjottiin mahdollisuutta kehonkoostumusmittaukseen. Tapahtumissa kävi kaikkiaan 24 073 henkeä. Kehonkoostumusmittaukseen puolestaan osallistui 248 henkilöä. Jokainen mitattu sai henkilökohtaisen palautteen mittaustuloksista laillistetulta ravitsemusterapeutilta.

Muut tilaisuuudet

Virkeänä ratissa -hankkeen viestintä oli suunnitelman mukaista ja jopa ylitti odotukset. Ammattikuljettajille ja huoltamoalan ruoka-ammattilaisille suunnattujen alkukartoituskyselyiden tuloksista järjestettiin **tiedotustilaisuus** Työterveyslaitoksen tiloissa Helsingissä. Tämän yksittäisen tiedotustilaisuuden viestintälevikki oli yli 1,2 miljoonaa.

Virkeänä ratissa 2009 -seminaari järjestettiin 7.9.2009 Seminaarin avaajana toimi Terveystieteiden edistämisen politiikkaohjelman (2007–2011) ohjelmajohtaja Maija Perho.

Lehtijutut

Hanke tuotti itse runsaasti lehtijuttuja ja viestintämateriaalia (hanke-esitteet). Lisäksi hanke oli monen lehtijutun aiheena. Juttuja kirjoitettiin tai tuotettiin itse ammattikuljetuspuolen lehtiin 34 kappaletta ja ruoka-ammattilaisten lehtiin 17 kappaletta.

Lehtijuttujen tavoitteena oli lisätä ammattikuljettajien taitoja ja ruokapalvelun tuottajien osaamista sekä verkostomaisuutta. Jutut toimivat lähestymiskeinona eri ryhmiin päin ja näin

ns. väestötason toimenpiteinä. Vuoden 2009 hankelinjauksissa todetaan, että ”jos ammattilehtiä lukevassa kohderyhmässä tapahtuu pienikin muutos terveellisemmäksi, on sillä todennäköisesti suuri merkitys ja lehtikirjoittelu silloin hyvin vaikuttavaa. Mikäli keskitymme vain muutamaan työpaikkaan tai yksilöön, on siitä kenties heidän terveydelleen hyötyä, mutta suuri enemmistö on toiminnan ulkopuolella.”

Yhteistyökumppaneiden **ammattijulkaisut** (AKT-lehti, Bensiiniuutiset-lehti, Bussiammattilainen-lehti, Kuljetusyritystä-lehti, Rahtarit-lehti, Suurtalousuutiset-lehti, Taksi-lehti ja Vitriini-lehti) julkaisivat hankkeen tuottamia lehtijuttuja lähes jokaisessa numerossaan.

Virkeänä ratissa -hankkeen **vuoden 2009 kokonaismedialevikki oli 17 667 842.**

Sidosryhmä- ja päättäjäsittelyt sekä verkostoituminen

Virkeänä ratissa -hanke verkostui tehokkaasti. Hanketta esiteltiin Pohjois-Suomen kansanedustajille, Suomen Tyky-verkostolle, Työterveyslaitoksen Oulun aluetoimipisteen neuvottelukunnalle, A-Vakuutuksen kuljettajista koostuvalle isännistölle, Suomen Taksiliitto ry:n naiskuljettajajaostolle ja Oulun Työterveyslaitoksen tyky-päivän ohjelmassa sidosryhmille.

Täysillä töitä vuonna 2010

Radio- ja videojuttu

Yhteistyö viestintätoimisto Deskin ja viihdetaiteilija Jope Ruonansuun kanssa aloitettiin suunnittelupalavereilla: tavoitteena oli tehdä **radio- ja videojuttu** Virkeänä ratissa -hankkeelle. Yleisradion TV 2:n ohjelmapääliköltä saatiin lupa hyödyntää Yleisradion omistamaa Jopet-show'n hahmoa, Äkäslompolon Mauria, juttutuotannossa ei-kaupallisiin tarkoituksiin. Jutut valmistuivat kesäkuussa, ja ne julkistettiin samaan aikaan hankkeen verkkosivujen **www.ttl.fi/virkeanaratissa** kanssa. Radio- ja videojutut levitettiin Deskin kautta kaikille suomalaisille mediakanaville vapaasti hyödynnettäviksi. Lisäksi videojuttua levitettiin **sosiaalisen median** kautta, mm. YouTube -kanavaa hyväksi käyttäen. Päämääränä oli tavoittaa myös nuorempia kuljettajaikäluokkia paremmin.

Oppaat

Ammattikuljettajan tsekkauslista, opas terveellisten ja työkykyä edistävien ruokavalintojen tekemiseen ravintolaruokailussa, tuli painosta toukokuun aikana. Tsekkauslista jaettiin kuljetusalan ammattijulkaisujen liitteinä kaikille suomalaisille ammattikuljettajille ja kuljetusyrityksille. Syksyllä valmistui **Virkeänä ratissa** -menu. Se sisälsi eväs- ja yötyöruokailuopastusta, selviytymisvinkkejä ammattikuljettajalle sekä tietoa elintapojen merkityksestä työkykyyn. **Näin valmistat terveellistä ruokaa asiakkaallesi** -opasjulistte ruokapalvelun tuottajille ilmestyi kesäkuussa. Juliste jaettiin kaikille suomalaisille huoltamoille Suomen Bensiniikauppiaitten ja Liikennepalvelualueiden Liitto SBL ry:n Bensiniuutiset-jäsenlehden liitteenä.

Kilpailu

Vuoden 2010 Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailun voittajat julkaistiin julkistamis- ja tiedotustilaisuudessa 1.10.2010. Kilpailun tavoitteena oli huomioida myönteisellä tavalla ravitsemuksellisesti korkeatasoisia aterioita ja välipaloja tarjoavia huoltamorasvintoloita. Kilpailun kautta pyrittiin saamaan myönteistä huomiota hyviä muutoksia tehneille ravintoloille.

Kiertue

Syksyllä suunniteltiin ja toteutettiin myös mittava **Virkeänä ratissa -yhteistyökiertue** Lähivakuutuksen, Danonen ja tv:stä

tutun ravitsemusterapeutin Hanna Partasen kanssa. Oulussa, Helsingissä, Tampereella, Turussa ja Lappeenrannassa kiertue järjesti iltatapahtumia ammattikuljettajille ja heidän perheilleen. Niissä hyödynnettiin myös jo aikaisemmin valmiiksi saatettuja, yhteistyössä viihdetaiteilija Jope Ruonansuun kanssa toteutettuja juttuja (radio- ja videojuttu). Virkeänä ratissa -menu julkistettiin yhdessä teemakiertueen startin kanssa.

Sidosryhmä- ja päättäjäsittelyt sekä verkostoituminen

Virkeänä ratissa -hanke vastasi omalta osaltaan liikennevaliokunnan jäsenen, **kansanedustaja Leena Harkimon kirjalliseen kysymykseen eduskunnassa**. Ministeri Paula Risikon vastaus Leena Harkimon tekemään kirjalliseen kysymykseen ammattikuljettajien työterveyshuollon kehittämisestä rakentui paljolti Työterveyslaitoksen vaikuttavuusosatavoitteen Ammatiliikenne turvalliseksi -tuotosten kuvaukseen. Virkeänä ratissa -hanke oli osaltaan tuon vaikuttavuusosatavoitteen alainen hanke: se mainittiin nimeltä ministerin vastauksessa.

Työterveyslaitoksen pääjohtaja Harri Vainio puolestaan esiteli hankkeen toimintaa **Hyvä Suomi -foorumissa**. Työterveyslaitoksen johtoryhmä vieraili kutsustamme kuljetusyritysyhteistyökumppanimme **Oulun Autokuljetus Oy:n tiloissa** 22.6. Samassa yhteydessä pääjohtaja Harri Vainiolle ja muulle johtoryhmälle esiteltiin Virkeänä ratissa -hankkeen toimintaa Oulun Autokuljetuksessa. Hanketta esiteltiin lisäksi rakennerahastavaroin tuettuna hyvän hankkeen esimerkkinä sosiaali- ja terveysministeriön kutsusta Employment Week -tapahtumassa Brysselissä, Belgiassa.

Lehtijutut

Yhteistyökumppaneiden **ammattijulkaisut** (Ajolinja-lehti, AKT-lehti, Bensiniuutiset-lehti, Bussiammattilainen-lehti, Kuljetusyrittäjä-lehti, Rahtarit-lehti, Snart Ledig -lehti, Taksi-lehti, Vitriini-lehti sekä vaihteleva määrä pienjulkaisuja) julkaisivat jälleen hankkeen tuottamia lehtijuttuja lähes jokaisessa numerossaan. Lehtijuttuja kirjoitettiin tai tuotettiin itse ammattikuljetuspuolen ja ruoka-ammattilaisten lehtiin 35 kappaletta.

Hankkeen väestötason vaikuttavuutta hakeva tiedotustoiminta oli jälleen näkyvää: **vuoden 2010 medialevikki oli 6 502 114 kpl.**

Touhukas loppukiri vuonna 2011

Kiertue

Mittavan **SuomiMies seikkailee** -rekkakiertueen suunnittelu ja toteutus kävi vilkkaana koko vuoden ajan. Rekkakiertueen huoltoasematapahtumat järjesti Virkeänä ratissa -hankkeen kanssa yhteistyössä LIKESin Kunnossa kaiken ikää -ohjelma.

SuomiMies seikkailee -kiertueen kohderyhminä olivat rakennus- ja kuljetusaloilla toimivat työikäiset miehet. Kiertue toteutui toukokuussa ja syyskuussa. Kiertuetyö oli luonteeltaan liikkuvaa eli muun kiertuehenkilöstön kanssa ympäri maata kiertämistä. Virkeänä ratissa -hanke osallistui huoltoasematapahtumapäiviin ja vastasi niistä. Lisätietoja SuomiMies-konseptista ja -kiertueesta osoitteesta www.suomimies.fi.

SuomiMies seikkailee -rekkakiertueyhteistyöstä solmittiin virallinen **yhteistyösopimus** Työterveyslaitoksen Virkeänä ratissa -hankkeen ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelman välille. Lisäksi huoltoasematapahtumien järjestämiseen saatiin yhteistyökumppaniksi mukaan valtakunnallinen hyvinvointivalmennustalo Trainer4You.

SuomiMies seikkailee -kampanja oli KKI-ohjelman kokonaisuus 30–60-vuotiaiden miesten aktivoimiseksi liikkumaan ja pitämään huolta kunnostaan. KKI-ohjelma oli opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama toimintaohjelma. Ohjelman muut taustaministeriöt olivat liikenne- ja viestintäministeriö sekä ympäristöministeriö. Mukana oli myös Metsähallitus.

SuomiMies seikkailee -kampanjan tavoitteena vaikuttaa

- valtakunnallisiin terveys- ja liikunta-alan toimijoihin yhteistyön lisäämiseksi ja yhteisten toimintamallien kehittämiseksi
- kohdeväestöön liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi sekä terveellisten ravintotottumusten edistämiseksi

Oppaat

Virkeänä ratissa -menun toinen ja kolmas osa, kuljettajan elintapaopas, sekä **opas kuljettajan terveellisistä ja edellisistä eväistä** saatettiin valmiiksi. Menun toinen osa sisälsi tietoa eri elintapojen, kuten liikunnan ja unen, merkityksestä työkyvyille. Menun kolmas osa opasti terveellisten ja edullisten eväiden tekemiseen. Oppaita jaettiin ammattikuljettajille suorien yritys-kontaktien kautta sekä SuomiMies seikkailee -rekkakiertueella.

Virkeänä ratissa -käsikirja suunniteltiin ja työstettiin. Käsikirjasta tehtiin hankkeen lopputuote, joka sisältää osiot kuljetusalan työnantajille, ammattikuljettajille, huoltamoalan ruokapalveluiden tuottajille, työterveyshuolloille, kouluttajille, hanketoimijoille sekä päättäjille, rahoittajille ja muille sidosryhmille. Hyvät käytännöt ja toimintamallit kasattiin yksiin kansiin.

Kilpailu

Vuoden 2011 Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailu suunniteltiin ja toteutettiin. Voittajat julkistettiin Työterveyslaitoksella tiedotustilaisuudessa 19.10.2011. Kilpailun tavoitteena oli jälleen huomioida myönteisellä tavalla ravitsemuksellisesti korkeatasoisia aterioita ja välipaloja tarjoavia huoltamoravintoloita. Kilpailulla pyrittiin saamaan myönteistä huomiota hyviä muutoksia tehneille ravintoloille.

Tilaisuudet

Myös ammattikuljettajille ja huoltamoalan ruoka-ammattilaisille suunnattujen **jatkokartoituskyselyiden tuloksista** järjestettiin **tiedotustilaisuus** Työterveyslaitoksen tiloissa Helsingissä.

Terveiden edistämistä työpaikoille -hankekokonaisuuden (Virkeänä ratissa, Terveyttä edistävän työpaikan kriteeristö TEDI ja Suomen Tykyverkosto) päätösseminaari Virkeänä työelämässä! Työhyvinvointia työpaikoille -**verkostoseminaari** järjestettiin 29.11.2011 Helsinki Congress Paasitornin tiloissa. Seminaarin tavoitteena oli verkostoitua ja tuoda esille hankkeissa kehitettyjä ja käytettyjä toimintamalleja ja menetelmiä sekä kertoa, miten niitä voi soveltaa käytännön työssä työpaikoilla työhyvinvoinnin lisäämiseksi. Myös päätösseminaariin liit-

tyvistä keskeisistä oivalluksista julkaistiin tiedote. Seminaarin pääpuhujana kuultiin peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardsonia.

Sidosryhmä- ja päättäjäsittelut sekä verkostoituminen

Virkeänä ratissa -hanke vastasi omalta osaltaan liikennevaliokunnan jäsenen, kansanedustaja Leena Harkimon kirjalliseen kysymykseen eduskunnassa. Ministeri Paula Risikon vastaus kysymykseen hallituksen edistymisestä valtioneuvoston Työterveys 2015 -periaatepäätöksen toteuttamisessa maantieliikenteen ammattikuljettajien kohdalla rakentui jälleen paljolti Työterveyslaitoksen vaikuttavuusosatavoitteen Ammattiliikenne turvalliseksi -tuotosten kuvaukseen. Virkeänä ratissa -hanke oli osaltaan vaikuttavuusosatavoitteen alainen hanke: hankkeesta kerrotaan ministerin vastauksessa.

Yhteistyökumppanit esittelivät hanketta myös SOTERKON eli sosiaali- ja terveysalan asiantuntijalaitosten yhteenliittymän Yhteiskunnallinen eriarvoisuus -yhteistyöryhmän kokouksessa. Esiteltyjä tietoja käytettiin yhteistyöalueen yhteistyön paikkojen hahmottamisessa ja T&K-ohjelman rakentamisessa.

Hanketta esiteltiin niin ikään NES 2011 - 43th Annual Conference of the Nordic Ergonomics Society -konferenssissa, Työterveyspäivillä, Kunnossa kaiken ikää -ohjelman Kunnon Laiva -risteilyllä, European Agency for Safety and Health EU-OSHAn "Case studies on Workplace Health Promotion - motivation and partnership" -julkaisussa, Terveellisistä elintavoista työvireyttä ja turvallisuutta ammattikuljettajalle -koulutuksissa (tilaisuudet Oulussa, Tampereella, Lappeenrannassa ja Helsingissä) ja Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskukselle sekä pohjoissuomalaisen yritysten tiedotus- ja viestintävastaaville esimerkkinä hyvästä viestinnällisestä hankkeesta. Osassa tapahtumissa hanketta esiteltiin materiaalien ja verkkosivustomateriaalien kautta.

Samaan tapaan Virkeänä ratissa -hanketta esiteltiin Työterveyslaitoksen Inhimillinen työ -osaamiskeskuksen talvipäivien yhteydessä järjestetyllä projektitorilla. Projektitorilla hankkeen puitteissa verkostoiduttiin ja mm. mitattiin kehonkoostumuksia. Kehonkoostumuksia mitattiin myös ammattiopisto Luovin Muhoksen yksikön autonasentajaopiskelijoiden vierailun yhteydessä.

Ammattiliikenteen työterveyshuollon ajankohtaispäivässä ja työterveyshuollon asiantuntijoiden pätevyttävissä koulutuksissa esiteltiin hanketta ja sen tuottamia materiaaleja työter-

veyshuolloille. Työterveyshuollot kautta maan ovatkin ottaneet hankkeen tuottamia materiaaleja käyttöönsä sekä ammattikuljettajien yksilö- että ryhmäohjaustarkoituksiin.

Verkkoviestintä ja lehtijutut

Vuosina 2010–2011 www.ttl.fi/virkeanaratissa -sivuille koottiin hankkeessa testattuja ja todennettuja hyviä malleja, "reseptejä", sekä kaikki hankkeen tuottamat julkaisut ja tuotteet. Verkkosivuja myös markkinoitiin aktiivisesti. Sivustojen kävijämääriä pyrittiin lisäämään mm. julkaisemalla sivuston pääaukealla kerran kuukaudessa uusi terveyttä edistävä, kuljetusalalle suunnattu kuukauden vinkki.

Yhteistyökumppaneiden **ammattijulkaisut** (Ajolinja-lehti, AKT-lehti, Ammattiautot-lehti, Bensiiniuutiset-lehti, Bussiammattilainen-lehti, Kuljetusyrittäjä-lehti, Rahtarit-lehti, Snart Ledig -lehti, Taksi-lehti, Vitriini-lehti sekä vaihteleva määrä pienjulkaisuja) julkaisivat jälleen hankkeen tuottamia lehtijuttuja lähes jokaisessa numerossaan. Työterveyslääkäri-lehti julkaisi hankkeen kirjoittamia juttuja ravitsemusterapeutin konsultaation tarvearviosta kuljetusalan asiakkaiden kohdalla sekä esittelyjä hankkeen tuottamista materiaaleista.

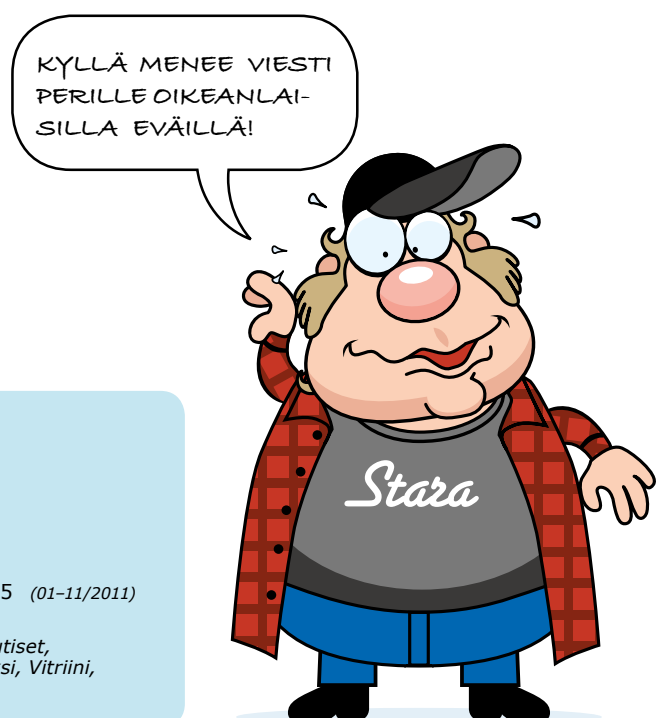
Lehtijuttuja kirjoitettiin tai tuotettiin itse ammattikuljetuspuolen ja ruoka-ammattilaisten lehtiin 39 kappaletta. Lisäksi pyynnöstä kirjoitettiin viisi lehtijuttua Suomen Kuljetus ja Logistiikka SKAL ry:n ja Rahtarit ry:n syksyllä 2010 toteuttaman verkkopohjaisen hyvinvointikyselyn tuloksista Kuljetusyrittäjä- ja Rahtarit-lehtiin.

Tammi-lokakuun 2011 kokonaismedialevikki oli 15 880 495 kpl. Virkeänä ratissa -verkkosivuilla vieraili 1 811 eri henkilöä ajanjaksolla tammi-lokakuu. Sivustoon tutustui keskimäärin kuusi uutta henkilöä joka päivä.

Lehtijutut yhteistyökumppaneiden ammattijulkaisuihin

Vuosi	2009	2010	2011
Juttuja kirjoitettu (kpl)	51	35	39
Kokonais-medialevikki	17 667 842	6 502 114	15 880 495 (01-11/2011)

Muun muassa seuraavat lehdet tai pienjulkaisut: AKT-lehti, Bensiiniuutiset, Bussiammattilainen, Kuljetusyrittäjä, Rahtarit, Suurtalousuutiset, Taksi, Vitriini, Ammattiautot, Ajolinja, Snart Ledig ja Työterveyslääkäri.



Asiakaspalautteita viestintämateriaaleista ja -toiminnasta

"Olettepa tehneet hyvät sivut Virkeänä ratissa -aiheesta! Tulivat tosi tarpeeseen tänne käytännön työterveyshuoltoon! Hoitelen nykyisin n. 220 kuljettajan työterveyshuoltoa, näistä 120 yhdessä isommassa firmassa ja n. 100 kuljettajaa 15 eri yrityksessä. Olen tässä pitkin kevättä tehnyt terveystarkastuksia ja syksyllä jatketaan. Ja kaikkien kanssa on yhtenä aiheena painonhallinta/ruokailu/yötyö/liikunta/tupakointi jne. Näissä minunkin 'miehissäni' on huolestuttavan paljon nuoria, ylipainoisia kuljettajia, jotka eivät oikein tunnu oivaltavan vielä vähän yli kaksikymppisenä mikä terveysriski se paino on, vanhemmista puhumattakaan! Ja moni kertoo, ettei syö lainkaan työpäivän aikana, kahvilla ja tupakalla elellään. On siinä työmaata meille kaikille!"

Syksyllä / talven aikana on ajatuksena yhdessä työfysioterapeutin ja työterveyslääkärin kanssa saada kuljettajien ryhmä aikaiseksi näihin elämäntapa ja ruokailu + jaksaminen -teemoihin liittyen. Katsotaan onnistuuko ryhmän kokoaminen ja toteuttaminen. Ja kuljettajien omaa Aslak-ryhmää haetaan varmaan vuodelle 2012, sille kyllä on tarvetta. Näistä sivuista tulee olemaan paljon apua terveystarkastuksissa ja mahd. ryhmissä. Hyvät ja selkeät kuvat esim. resepteistä sekä tulostettava ja mukaan annettava kuljettajan tsekkauslista, pistävät toivottavasti miettimään näitä valintoja. Hyvää kesää ja tsemppiä hankkeelle!"

Työterveyshoitaja, Lappeenranta

"Sain tossa juuri uuden Rahtarit-lehden postissa, ja siinä oli teillä tämä Virkeänä ratissa -projekti. Olen itse ollut autonkuljettajana jo vuodesta 1986, joten nyt näitä sairauksii, kuten toi kakkostyyppin diabetes puhkesi tos viime marraskuus ja kohonnutta verenpainettakin on jo ollu. Ja ammatikseni ajelen linja-autoo ja enimmäkseen invataksii ja normaali taksii. Tossa sivussa painokin on päässy nousee yli hyvän ja esim. diabeteshoitaja hoputtaa painon pudottamiseen. Täs vaihees kaikki tieto ja kannustus tulee tuolta terveydenhuollon puolelta..niin täytyis ruveta itte jotain tekee.. P.S. Toi juttu tos lehdessä on kyllä erittäin hyvä ja kannustava, kun ittekin yöt usein menee ajellessa ristiin rastiin, niin jotain on vain tähän mennessä huoltuskoilta tullu suuhun napatuu.. Kiitti tost jutusta ja otan mielelläni muutenkin projektiin osaa."

Ammattikuljettaja, Itä-Suomi

"Olin koulutuksessa Turussa, jossa piditte luennon. Kiitos mielenkiintoisesta asiasta ja teette hyvää työtä. Minulla on n. 30 ammattikuljettajaa, osa kuorma-auton ja osa täysperävaunukuljettajia. Lähes poikkeuksetta uni ja palautuminen on riittämätöntä. Myös nuorille kasataan keikkoja liikaa. Henkisiin asioihin ei "äijä-alalla" osata mielestäni puuttua oikein ja tarpeeksi. Itse puuttun herkästi kuljettajien työn tauottamiseen sekä vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen, koska olen myös fysioterapeutti. Aurinkoista kevättä Salosta!"

Työterveyshoitaja, fysioterapeutti, Salo

Lähteet

Alahuhta M, Korkiakangas E, Jokelainen T, Husman P, Kyngäs H, Laitinen J. Miten henkilöt, joilla on kohonnut tyyppin 2 diabeteksen riski kuvaavat elintapamuutostaan ja painonhallintaansa? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2009; 46: 148–158.

Prochaska J, DiClemente C, Norcross J. In search of how people change. American Psychologist 1992; 47(9): 1102–1114.

Jatkuvan arvioinnin merkitys hankkeelle

Virkeänä ratissa -hankkeessa arvioinnin tehtävänä oli paitsi arvioida toiminnan toteutusta ja vaikuttavuutta myös tukea ja ohjata toiminnan kehittämistä ja muutoksen tekoa. Arvioinnin suunnittelu ja toteutus jatkui koko hankkeen ajan.



Arviointi tärkeä osa toiminnan suuntaamista

Virkeänä ratissa -hanketta arvioitiin useilla erilaisilla tavoilla.

Prosessi- ja itsearviointiin sisältyi toteutuneiden toimintojen kirjaaminen sekä palaute koulutuksista ja työpajoista. Hankkeessa työskentelevien työotteeseen kuului saadun palautteen perusteella jatkuva arviointi siitä, miten toimintaa pitää suunnata tai kehittää. Kohderyhmiltä kerättiin tietoa osallistavan työpajatyöskentelyn kautta. Työpajoissa käsiteltiin kaikki merkittävät asiat. Jokaisesta työpajasta laadittiin yksityiskohtainen muistio, joka käytiin läpi ja hyväksytettiin mahdollisin muutoksina seuraavassa työpajassa. Näin hankeprosessiin oli sisäänrakennettu jatkuva itsearvioinnin muoto. Toimintamalli pohjaa Työterveyslaitoksella aiemmin kerättyyn tutkimustietoon.

Prosessiarviointia käytettiin toiminnan suuntaamisessa koko hankkeen ajan. Esimerkiksi vuoden 2009 ammattikuljettajakyselyssä kuljettajien mielestä työkykyä edistävää ruokailua auttaisivat tietojen ja taitojen lisääminen, terveellisen ruokatarjonnan lisääntyminen sekä vertaistuen ja läheisten tuen merkitys. Siksi hankkeessa käynnistettiin

- tietoa ja taitoja lisäävä viestintä lehdissä
- toiminta kuljetusyrityksissä
- ruoka-ammattilaisten ammattitaitoa syventävät koulutukset ja huoltoasemakilpailut
- Virkeänä ratissa -teemailtakerätyt kuljettajille puolisoineen
- SuomiMies seikkailee -kampanjan toimet

Lisäksi hankkeen arvioinneissa hyödynnettiin **asiantuntija-arviointia**. Vuosina 2010 ja 2011 ravitsemusterapeutti arvioi ruokapalvelujen tuottajien palveluja. Samoina vuosina järjestettiin niin ikään Vuoden Virkeät 24 h huoltoasemat -kilpailut.

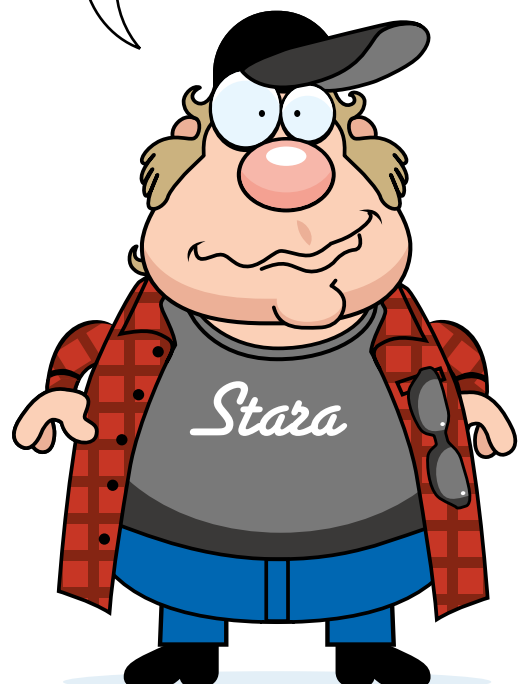
Hankkeen tiedotuksen ja viestinnän mediaseuranta sekä osallistumiset toteutettiin **prosessien toteutumislukujen ja vaikuttavuuden seuranta**. Tuotteita puolestaan arvioitiin **asiakasarviointina ja asiakastytytyväisyyden seuranta**.

Lisäksi hankkeessa tehtiin **toistetusti kyselyinä** alkukysely (v. 2009) ja loppukysely (v. 2011) niin ammattikuljettajille kuin ruokapalvelun tuottajille.

Arviointimenetelmät

- prosessi- ja itsearviointi
- asiantuntija-arviointi
- prosessien toteutumislukujen ja vaikuttavuuden seuranta
- asiakasarviointi ja asiakastytytyväisyyden seuranta
- toistetut kyselyt

VÄLILLÄ MEIKÄ VETÄÄ
HENKEÄ JA MIETTII,
MITÄ SITÄ ON TULLUT
TEHTYÄ JA MITEN.



Yhteistyökumppaneiden väliarviointikysely

Kaikille Virkeänä ratissa -hankkeen yhteistyökumppaneille tehtiin toiminnan väliarviointikysely vuoden 2010 keväällä. Kysely toteutettiin sähköisesti Digium-järjestelmän kautta osana Anne Salmen projektipäällikkökoulutusta. Kyselyyn vastasi 12 henkilöä (n=50). Vastausprosentti oli 24 %.

Kyselyssä tiedusteltiin näkemyksiä mm. siitä, kuinka hyvin asetetut tavoitteet oli saavutettu. Kysely sisälsi myös kysymyksiä hanketulosten laadusta, sidosryhmien laajuudesta, viestinnästä, projektinhallinnan laadusta, osaamisesta ja ilmapiiristä

sekä johtajuudesta.

Kyselyn tulosten perusteella hankkeessa on onnistuttu mm. sopimaan raportoinnin ja seurannan menettelyt talousassistentin kanssa sekä huomioimaan yhteydet muihin projekteihin ja muuhun työhön myös muutostilanteissa. Kehitettävää sen sijaan löytyi siinä, että asetetut välitavoitteet ja päätavoitteet saavutettaisiin toiminta-aikataulun mukaisesti ja että työmääräarviot pitäisivät paikkansa. Yhteenvetona väliarvioinnin keskiarvo oli 3,38 (asteikolla 1,00 heikoin – 4,00 paras).

Väliarviointikyselyn tuloksia

Onnistumiset

- + Hanke on perustettu. Kustannusarvio ja resurssisuunnitelma on laadittu. Keskiarvo 4,00 (asteikolla 1,00 ei ole toteutunut ollenkaan – 4,00 on toteutunut hyvin).
- + Raportoinnin ja seurannan menettelyt on sovittu talousassistentin kanssa. Keskiarvo 4,00 (asteikolla 1,00 ei ole sovittu ollenkaan – 4,00 on sovittu täydellisesti).
- + Virkeänä ratissa -hankkeen yhteydet muihin projekteihin ja muuhun työhön on huomioitu myös muutostilanteissa. Keskiarvo 4,00 (asteikolla 1,00 ei ole huomioitu ollenkaan – 4,00 on huomioitu täydellisesti).
- + Projektipäällikkö hoitaa suhteet linjaorganisaatioon ja päälliköihin hyvin. Keskiarvo 3,88 (asteikolla 1,00 huonosti – 4,00 erittäin hyvin).
- + On selvää, miksi Virkeänä ratissa -hanke on päätetty käynnistää (mihin vaikuttavuustavoitteeseen se liittyy). Keskiarvo 3,75 (asteikolla 1,00 epäselvää – 4,00 erittäin selvää).

Kehittämisen paikat

- Olemme saavuttaneet meille asetetut välitavoitteet/tavoitteet. Keskiarvo 2,78 (asteikolla 1,00 ei ole lainkaan saavutettu – 4,00 on täysin saavutettu).
- Työmääräarviot ovat pitäneet paikkansa. Keskiarvo 2,8 (asteikolla 1,00 eivät ole lainkaan pitäneet paikkaansa – 4,00 ovat pitäneet täysin paikkansa).
- Virkeänä ratissa -hankkeen tuotokset tai uudet toimintatavat on otettu käyttöön. Keskiarvo 3 (asteikolla 1,00 ei ole lainkaan otettu käyttöön – 4,00 on täysin otettu käyttöön).
- Jokainen vaihe on arvioitu ennen vaiheen päätöskokousta. Keskiarvo 3 (asteikolla 1,00 ei ole lainkaan arvioitu – 4,00 on aina arvioitu).

Prosessiarviointi osatavoitteissa

Ruokapalvelun tuottajat

Ruokapalvelun tuottajat edistävät ammattikuljettajien työvireyttä ja työkykyä tarjoamalla virkistäviä ruokia, jotka ammattikuljettajien on helppo valita.

Arviointitavat:

1. koulutukseen osallistujien itsearviointi tilanteesta ennen koulutusta, koulutuksen aikana ja koulutuksen lopuksi (aktivoivia, toiminnallisia ja kirjallisia menetelmiä)
2. ravitsemusterapeutin arvio 24 tuntia avoinna olevien huoltamoiden ruokatarjonnasta vuosina 2010 ja 2011 (kirjallinen arviointilista sekä visuaalinen havainnointi)
3. hankeaikana tehdyt terveyttä edistävät muutokset huoltamoketjujen tarjonnassa (huoltamoketjujen itsearviointina toimittamat tiedot)

Arviointitoimenpiteet suunniteltiin yhdessä toimijoiden ja asiakkaiden kanssa. Arvioinnin tehtävänä oli ennen kaikkea edistää oppimista ja muutoksen tekoa.

Työnantajat

Ammattikuljettajilla on halua ja taitoja edistää työkykyään terveellisellä ruokailulla. Työnantaja kannustaa ja mahdollistaa ammattikuljettajien terveellistä ruokailua.

Arviointitavat:

- itsearviointi, tuotetut materiaalit ja tapahtumat, toimintamalli.
Esimerkkinä: Tavoitteena luoda toimintamalli, jossa korostuu vertaistuen merkitys ja joka on siirrettävissä muihinkin yrityksiin (ks. s. 100–101).

Otteita **ruokapalvelun** tuottajien koulutukseen osallistuneiden kirjallisen **itsearvioinnin** koosteesta

Kirjaa kolme asiaa/oivallusta, jotka koit tärkeimpinä tässä koulutuksessa.

Ensimmäiseksi asiaksi nostetut

- Työaikainen ruokailu
- Annoskoon merkitys ruokailussa
- Työaikaisen ruokailun vaikutus vireyteen

Toiseksi asiaksi nostetut

- Oman aseman tarjonnan parantaminen
- Yötyöruokailu

Kolmanneksi asiaksi nostetut

- Oikean ruokavalion/-tottumusten tärkeys
- Aika olisi voinut olla pidempi. Keskustelua syntyi niin paljon, että tuplasti pidempi aika olisi ollut tarpeen. Kaikki oli hyödyllistä/tarpeellista. Sisältöön olen tyytyväinen täysin!

Huoltamoravintoloiden **muutokset tarjonnassa** Virkeänä ratissa -hankkeen aikana v. 2009–2011

Keskeisiä Virkeänä ratissa -muutoksia

Teboil/Tähtihovi-ravintolat

- Panostettu terveellisemmän vaihtoehdon saatavuuteen.
- Aamupalalle lisätty terveellisiä komponentteja.
- Kotiruokamaisuutta lisätty lounaslistalle.
- Valikoimassa otettu myös paikallisuus huomioon.
- Salaattipöydän laatu nostettu esiin ja sen tärkeyttä pyritty kohottamaan ketjussa.
- Salaattipöydän valikoimaa monipuolistettu. Tarjolla myös sekoittamattomia salaatteja esim. kurkkua, tomaattia ym: asiakas voi itse valita haluamiansa komponentteja.
- Aamupuuro otettu valikoimaan. Tarjolla nyt useammalla liikepaikalla, kysynnän mukaan.
- Asiakkaiden pyynnöstä lisätty myös lounaalle ruokaisia keittoja, esim. lihakeittoa, jauhelihakeittoa, lohikeittoa ym.
- Lounaspöydän leipätarjontaa nostettu esiin ja tiedotettu monipuolisuuden tärkeydestä. Pyritään tarjoamaan lounaspöydästä aina vaihtoehtona ruisleipää ja näkkileipää.
- Halutessaan asiakas voi valita ruoka-annoksen ilman perunaa ja ottaa tilalle salaattipöydästä kasviksia.
- Lisätty uuden konseptin myymälöiden tarjontaan hedelmiä, fresh-salaatteja, naposteluporkkanaa eli terveellisiä välipalavaihtoehtoja.

Kesko/Pikoil Oy:n Motorest-ravintolat

- Ruokalistan rakenne uusittu ja otsikoitu uudestaan.
- Ruokalistan värit muuttunut limenvihreäksi. Lisätty osio ”Kevyet suosikit”.
- Koko yleisilme muuttunut kevyempään ja raikkaaseen suuntaan.
- Joillain asemilla lisääntynyt yökeitto tai muu myöhäisempi keittolounasvaihtoehto. Asiakkaat ottaneet erittäin hyvin vastaan.
- Ruoka hyvää kotiruokaa. Alkuun aina tarjolla joko keitto tai runsas salaattipöytä. Projektin myötä tuotu myös näkyvämmiin esiin mm. panostamalla ruoan maittavuuteen ja salaattipöydän raaka-aineiden runsauteen ja tuoreuteen.

SOK/ABC-ketjuohjaus

- Tarjolla aina kevyempiä vaihtoehtoja, ”Herkuttele kevyemmin” -tuotteet à la cartessa.
- Salaattivaihtoehtojen lukumäärää lisätty.
- Salaattikastikkeessa tarjolla myös kevyempi vinegrette-vaihtoehto.
- Kala-annoksien lukumäärää lisätty.
- Lisäkkeet, esim. perunan ja riisin, voi vaihtaa salaattiin tai lämpimiin kasviksiin maksutta.
- Noutopöydästä mahdollisuus rakentaa itselle sopiva annoskoko ja tehdä valintoja (salaattipöytä/kasvikset).
- Tarjolla vitriinissä myös hedelmäannoksia.

Restel/Helmisimpukka-ravintolat

- Ruokia kevennetty tietoisesti.
- Kehitellyt erityisiä kevyempiä annoksia. Esim. lounasannoksissa vaihdettu kevyempiin vaihtoehtoihin (ranskalaiset vähentyneet).
- Kerman käyttöä lounasruoissa vähennetty, korvattu kasvirasvasekoitteella.
- Kaikissa annoksissa asiakkaalla mahdollisuus vaihtaa ranskalaiset tai muut annokseen kuuluvat perunat maistuviin wokkikasviksiin tai salaattiin. Myös kastike vaihdettavissa kevyempään (ns. kevyttä & terveellistä -konsepti).
- Keittoja lisää valikoimiin (yli puolella asemista).
- Salaattipöydässä tarjolla siemeniä ja pähkinöitä.
- Puuroa alle eurolla jokaisella asemalla aamupalaksi.
- Jokaiselta asemalta löytyvät kaloritiedot à la carte -annoksista.

Itsenäiset yritykset/Suomen Bensiniikauppiaitten ja Liikennepalvelualojen Liitto SBL ry:n jäsenyritykset

- Jämsän Patalahti: koko ruokalista uudistettu laktoosittomaksi, eli ravintolassa ei tarvitse vilkuilla VL- tai L-koodeja.

Case:**Oulun Autokuljetus Oy**

Yhteistyössä Virkeänä ratissa -hankkeen kanssa Oulun Autokuljetus Oy:ssä on pyritty kehittämään toimintamallia logistiikkakeskuksen pk-ryttäjien lähestymiseen sekä logistiikkakeskuksen kanssa tehtävään yritysytteistyöhön.

Yhteistyön taustaa

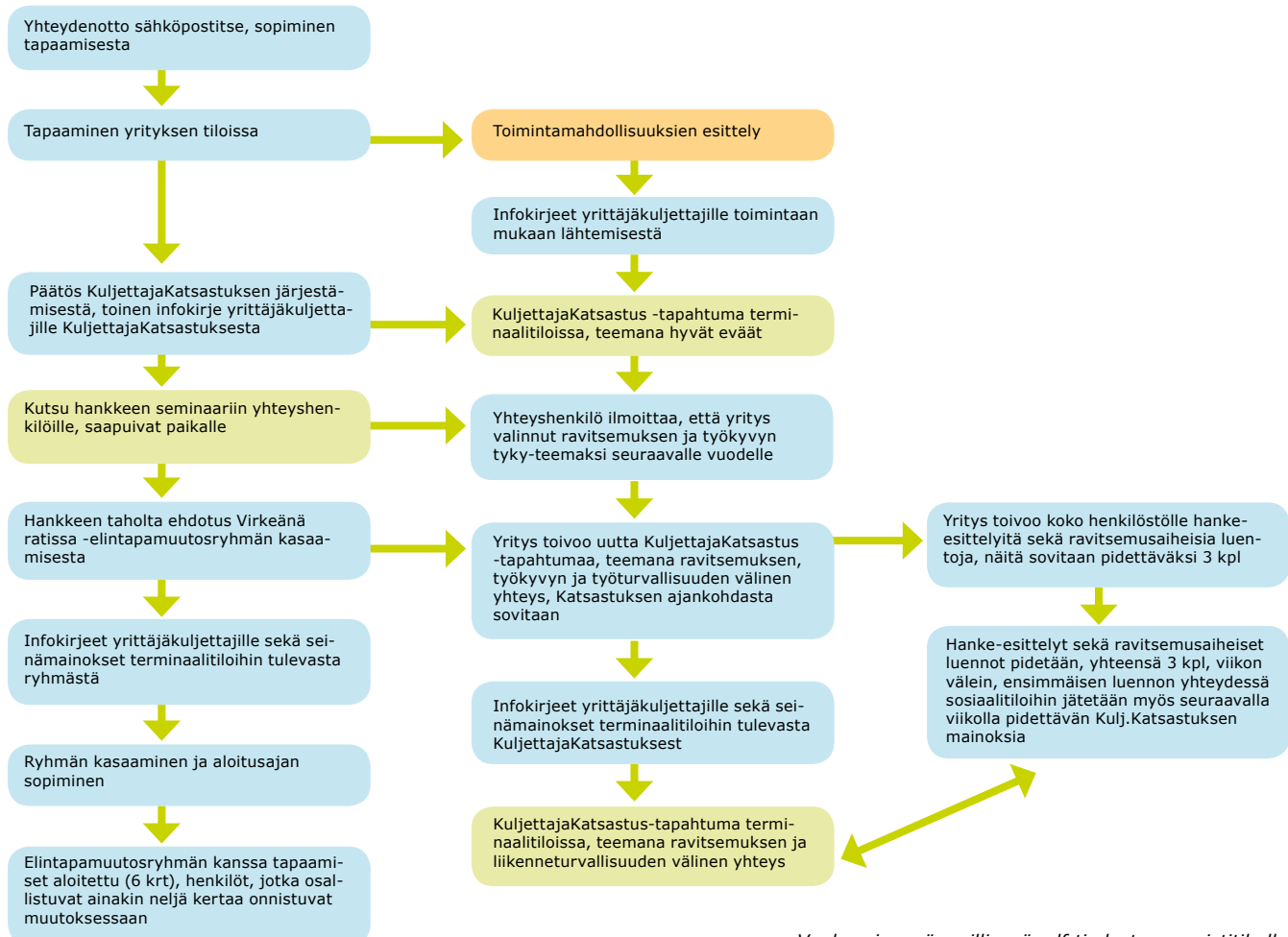
- Monilla yrittäjäomistajilla ja osakkeenomistajilla oli vain hyvin suppea työterveyshuoltosopimus – tai ei sopimusta ollenkaan.
- Koska yrittäjäomistajien yrityskoot olivat varsin pieniä, ei työyhteisön tukea tai tukikeinoja juurikaan ollut.
- Kuljetusalan työ on yksinäistä työtä eli tuelle on tarve.
- Jopa perinteisten työ-päivien viettäminen ja organisoiminen voi olla mahdotonta, koska kuljetusalan

logistiikka-aikataulut ja työvuorotus ovat niin haastavia.

- Toimintamallista on apua yrittäjäomisteisten organisaatioiden johdolle yksityisten osakkeenomistajayrittäjien ja -yritysten terveyden ja työkyvyn edistämässä eli heidän työhyvinvointinsa edistämässä.

Yhteistyön tavoite

- Oulun Autokuljetuksella on osaava henkilökunta. Yrittäjäomistajille tarjotaan runsaasti lisäkoulutusmahdollisuuksia.
- Yritys kannustaa sekä osakkeenomistajia että heidän henkilökuntaansa osallistumaan laatu työhön ja edistämään omaa työkykyään.

Oulun Autokuljetus Oy:n prosessi vuokaaviona

Vuokaavio myös erillisenä pdf-tiedostona muistitikulla.

Yritysyhteistyössä luodut hyvät käytännöt kuljetusyrityksille ja työterveyshuollolle

1. KuljettajaKatsastus

KuljettajaKatsastus on teematapahtuma, joka järjestetään kuljetusyrityksen tiloissa. Se voidaan järjestää yhteistyössä työterveyshuollon tai jonkun muun yhteistyökumppanin kanssa.

KuljettajaKatsastus sisältää aktiivista, empiiristä oppimista sekä opastusta, jonka tarkoituksena on edistää terveellisiä ruokailutottumuksia ja lisätä liikunnan määrää.

KuljettajaKatsastuksessa voi esim.

- opastaa kuljettajia lautasmallin mukaisten eväiden kasaamiseen laillistetun ravitsemusterapeutin avustuksella
- pitää tietoisuutta terveellisen yöaikaisen ruokailun pääperiaatteista
- auttaa kuljettajia arvioimaan omaa tilannettaan ja pohtimaan elämäntapamuutostarpeita, -tavoitteita ja -suunnitelmiaan
- tehdä ruokailutottumusten ja liikenneturvallisuuden väliset yhteydet näkyväksi
- mitata kuljettajien verenpaineita ja kehonkoostumuksia

Tavoitteena on tuottaa tsekkauslista, jota yksityisyritykset voivat käyttää oman toimintansa kehittämisessä ja arvioinnissa. Mitä yrityksessä on jo tehty? Mitä pitäisi vielä kehittää? Mikä oli erityisen suosittua KuljettajaKatsastuksessa? KuljettajaKatsastus soveltuu hyvin tyky-päivän ohjelmaksi.

2. Virkeänä ratissa -elintapamuutosryhmät

Elintapamuutosryhmä on kuljetusalalle kehitetty ja räätälöity oma ryhmänohjausmalli. Sen tavoitteena on etsiä ravitsemusterapeutin opastuksella ratkaisuja syömisen ja painonhallinnan pattitilanteisiin. Näin kuljetusyritykset voivat omalta osaltaan edistää kuljetusalan työvireyttä ja työkykyä.

Työterveyshuollossa ryhmätapaamisten teemat tulee räätälöidä erityisesti kuljetusalalle sopiviksi. Ryhmä voi mieluusti kokoontua yrityksen tiloissa. Ravitsemusterapeutti löytyy helpoiten yrityksen oman työterveyshuollon kautta.

Ryhmään osallistuvat tulevat tietoisiksi omasta syömiskäytännöstään ja muista elintavoistaan, jotka vaikuttavat työvireyteen ja työkykyyn. Vertaistuki on tärkeää ratkaisujen löytämisessä.

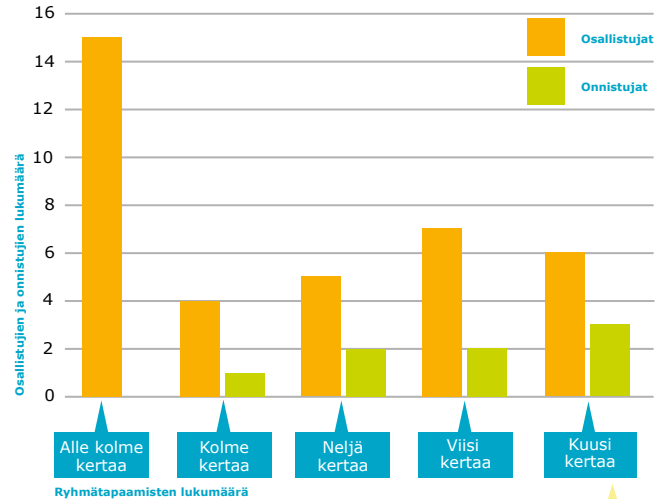
Yrityksen työterveyshuolto voi järjestää yhteistyössä kuljetusalan yrityksen kanssa myös muita tapahtumia ja työpajoja, joissa pohditaan työkykyä edistävän ruokailun hyötyjä, haittoja ja toteuttamista.

Elintapamuutosryhmässä voi halutessaan ryhtyä tekemään painonhallinnan onnistumisen kannalta tärkeitä muutoksia elämäntavoissaan. Ryhmässä voi myös pelkästään makustella elintapamuutosasiaa ja saada tukea muilta samassa tilanteessa olevilta henkilöiltä.

Virkeänä ratissa -ryhmätapaamisissa ei ole koskaan kalvosulkeisia tai luentoja, vaan painonhallintaan ja syömisen hallintaan liittyviä asioita käsitellään keskustellen ja tehtäviä tehden.

Kaikki ryhmätoiminta järjestetään osallistujille maksuttomaksi.

Kuva 1. Ryhmätapaamisten lukumäärän vaikutus onnistumiseen painonhallinnassa.



Arviointikyselyiden perusteella kuuden tapaamiskerran ryhmän ohjauksesta hyötyivät pysyvästi ne, jotka osallistuivat vähintään neljään tapaamiseen.

SE, MITÄ TÄSTÄ OPITTIIN, ON, ETTÄ PITÄÄ OLLA VALMIS TOIMIMAAN MUUNA KUIN VIRASTOTYÖAIKANA JA MENNÄ KENTÄLLE ELI TERMINAALIIN.



Yritysyhteistyössä prosessimaisesti tuotettuja malleja levitetään verkkosivujen www.ttl.fi/virkeanaratissa kautta. Sivustolta mallit ovat vapaasti kopioitavissa ja muokattavissa omaan yritykseen soveltuviksi.

Asiantuntija-arviointi: ruokapalvelun tuottajien palvelut

Asiantuntija-arviointina tehtiin huoltamoalan ruokatarjonnan arviointeja. Arvioivana asiantuntijana toimi ravitsemusterapeutti. Arvioinnin kohteena olivat ruokapalvelujen tuottajien palvelut v. 2010 ja 2011. Arvioinnin perusteella valittiin samaisten vuosien huoltamokilpailujen voittajat.

Ravitsemusterapeutti teki arvioinnit Virkeänä ratissa -hankkeen työstämän ja nimenomaan ravitsemusterapeuteille suunnitellun arviointilistan mukaan.

Vuoden 2011 kilpailun tulokset osoittavat terveellisen ruokatarjonnan ja mainonnan lisääntyneen vuoden aikana huoltoasemilla. Ravitsemusterapeutin vuosien 2010 ja 2011 arviointien perustella voidaan todeta, että terveellisen ruokatarjonnan suhteen erot eri huoltoasemien välillä ovat kaventuneet.

Ruokaan liittyvä terveellinen mainonta

Vuonna 2010

- neljäsosalla huoltoasemista terveellistä mainontaa ruokalinjastossa ja ravintolan omilla verkkosivuilla

Vuonna 2011

- ruokiin liittyvä terveellinen mainonta oli lisääntynyt
- huoltoasemista 2/3 mainosti terveellisiä ruokavaihtoehtoja
- terveellisten vaihtoehtojen mainontaa myös huoltoasemien pihilla ja sisätiloissa runsaammin kuin vuotta aikaisemmin

Tärkeimmät huomiot ravitsemusterapeutin huoltoasema-arvioinneista

Ruokatarjonta

Vuonna 2010

- vähärasvaiset lihavalmistukset vain harvojen huoltoasemien ruokatarjonnassa
- vitriinitarjonnassa kevyet ja virkistävät vaihtoehdot eivät yleensä ensimmäisinä selkeästi näkyvillä ja helposti valittavina
- kolmasosalla asemista yöaikaan salaattia annoksina tai salaattipöydästä

Vuonna 2011

- yli puolet huoltoasemista sijoittanut kevyet ja virkistävät ruokavaihtoehdot ensimmäisiksi, selkeästi näkyville ja helposti valittaviksi
- tarjolla olevissa ruoissa raaka-aineena useimmin vähärasvaista makkaraa ja jauhelihaa
- noin puolella huoltoasemista yöaikaan salaattiantonnoksia
- runsaskuituisen leivän osuus suurempi kuin vuotta aikaisemmin



Virkeänä ratissa -hankkeen järjestämään koulutukseen osallistunut Seija Makkonen luotsaamansa huoltamoravintolan edustalla.

Prosessien toteutumislukujen ja vaikuttavuuden seuranta

Arviointia toteutettiin myös prosessien toteutumislukujen ja vaikuttavuuden seurannalla. Tätä tehtiin mm. tiedotuksen ja viestinnän mediaseurannalla sekä osallistumisten seurannalla.

Hankkeen viestintälevikki kattoi koko Suomen väestön moninkertaisesti ja moneen kertaan. Vuosien 2009–2010 kokonaismedialevikki oli yli 23 miljoonaa kappaletta. Esimerkkinä yksittäisen päivän hyvästä medialevikistä voidaan mainita 7.9.2009 julkistettu Virkeänä ratissa 2009 -seminaarista kertova uutinen, jonka levikki saavutti yksinään yli 1,2 miljoonaa suomalaista.

Viestintälukuja seuraamalla on saatu viitteitä siitä, mitkä asiat erityisesti kiinnostavat ammattikuljettajia sekä herättävät heidät ja heidän sidosryhmänsä. Viestinnän suunnitelmallisuudesta tarkemmin sivulta 88.

Osallistumisten osalta seurattiin mm. messutapahtumissa saatuja kontakteja ja kehonkoostumusmittauksiin osallistumista.

Osallistumisten seuranta tehtiin näkyväksi hankkeen toimintojen suosion ammattikuljettajien parissa. Samalla se olisi näyttänyt, jos kävijä- ja osallistujamäärät olisivat vähentyneet. Hankkeen loppuun asti suuntaus oli kuitenkin nouseva.

Asiakasarviointi ja asiakastyytyväisyyden seuranta

Asiakasarviointia ja asiakastyytyväisyyttä seurattiin saatujen palautteiden ja tuotetilausten perusteella.

Virkeänä ratissa – Pienillä muutoksilla uudenlainen menu maantiekiihtäjille -oppaan saaman hyvän palautteen perusteella päätettiin toteuttaa toinen menuopas, joka toimisi jatko-osana kuljetusalalle hyvin soveltuneelle oppaalle. Näin toteutettiin Virkeänä ratissa – Terveellisillä elintavoilla työviireyttä ammattikuljettajalle -opas eri elintapojen vaikutuksesta ja merkityksestä työkyvylle. Myös tämä opas sai oman itsenäisen jatko-osansa. Työterveyshuoltojen ja logistiikka-alan kouluttajat ovat tilanneet kaikkia oppaita runsaasti.

Arviointia toteutettiin myös systemaattisesti tallentamalla ja säästämällä asiakaspalautteita sekä mahdollisuuksien mukaan ohjaamalla toimintaa niiden mukaisesti. Palautteet olivat pääosin myönteisiä.

Palautteen perusteella teemaillan esitysten sisällöissä tuotiin entistä enemmän esille ammattikuljettajan työn näkökulmaa sekä soveltuville osin myös muita toivottuja asiasisältöjä.

Esimerkkejä osallistumisesta

- **Logistiikka-alan messutapahtumat, vuonna 2009.** Kontakti yli 24 000 ammattikuljettajan kanssa. Kehonkoostumusmittauksia ja ravitsemusterapeutin henkilökohtaisia ohjauksia vajaalle 300 hengelle.
- **Virkeänä ratissa -teemailtakerho, elokuu–joulukuu 2010:** lyhytkestoisin toimenpiteisiin käytettiin 439 tuntia, osallistujina 273 ammattikuljettajaa.
- **SuomiMies seikkailee -rekkakerho, toukokuu ja syyskuu 2011:** lyhytkestoisin toimenpiteisiin 442 tuntia, osallistujia 1 043 henkilöä.

Osallistumisia seurattiin viidentoista minuutin tarkkuudella.

Esimerkki myönteisestä asiakaspalautteesta

”Sain eilen Työterveyslaitoksen koulutuksessa esitteen 'Virkeänä ratissa – uudenlainen menu maantiekiihtäjille'. Se on mielestäni tosi hyvin tehty ja mukava lukea, joten antaisin mielelläni kuljettajille tuollaisen esitteen terveystarkastuksessa.”

Työterveyshoitaja, Turku

Esimerkki kielteisestä asiakaspalautteesta

”Kiitos mahdollisuudesta osallistua teemailtaan. + oli imartelevaa, kun tavallinen kuski kutsuttiin tällaiseen kivaan + oli ilmaista, kohtalain kahvitarjoilu, keskeinen paikka, helppo tulla + höyhenenkevyt ote, asiaan ei tarvinnut paneutua vakavasti, julkis kiinnostaa aina, ravitsemusterapeutti oli kerran saanut vastaanotolle linja-autonkuljettajan ja myönsi, että ammattikuljettajan ravitsemus osoittautui haasteelliseksi – puhujien tietämys ammattikuljettajan työstä lähes nolla → olennaiseen ei päästy käsiksi – jäi tunne, ettei kutsuttuja kuulijoita arvosteta vähääkään, kun asiaan ei menty – kuljettajan työoloista päättävät henkilöt puutuivat”

Linja-autonkuljettaja, Helsinki

Ammattikuljettajille suunnattujen **alku-** ja **loppukyselyiden** tulokset

Lähtökohta

Tieliikenne on Suomessa tärkein kuljetusmuoto sekä tavaroiden että henkilöiden kuljetuksessa pitkien etäisyyksien ja harvan asutuksen takia. Maantieliikenteessä työskentelee noin 100 000 henkilöä. Ammattikuljettajan työ koostuu ajamisen lisäksi yhä suuremmissa määrin tekniikan käytöstä, tavaroiden käsittelystä ja asiakaspalvelusta. Kuljetuspalvelujen kasvaneet nopeus- ja tehokkuusvaatimukset sekä työnkuvan muutokset näkyvät kuljettajien työssä kiireenä, pitkinä työpäivinä, epä säännöllisinä työaikoina ja yötyön lisääntymisenä. Ne aiheuttavat vireystilaongelmia sekä kognitiivista ja psyykkistä kuormittumista kuljettajilla.

Kuljettajan terveyttä verottavat istumatyö sekä lastaus- ja purkutöihin liittyvä liikuntaelimistön kuormitus- ja tapaturmariski. Toimialalla työskentelevien miesvaltaisuus, sosiaaliluokka ja elintavat lisäävät riskiä sairastua kroonisiin kansansairauksiin. (Kärmeniemi 2009.)

Hankkeen tavoite

Virkeänä ratissa -hankkeen tavoitteena oli edistää ammattikuljettajien työvireyttä ja työkykyä terveellisen työaikaisen ruokailun keinoin.

Osallistujaluvut

Hanke teki vuosina 2009 ja 2011 ammattikuljettajille kyselytutkimukset, joilla kerättiin arvokasta tietoa suoraan kuljettajilta.

Se, että hanketoiminta osui ajanjaksoon, jossa Suomen taloudellinen tilanne heikkeni nopeasti, saattoi osaltaan vaikuttaa innokkuuteen osallistua hankkeen tarjoamiin toimiin ja kyselyihin. Lisäksi hankeyhteistyökumppanit Suomen Kuljetus ja Logistiikka SKAL ry ja Rahtarit ry tekivät jäsenilleen syksyllä 2010 – vain kaksi kuukautta ennen Virkeänä ratissa -hankkeen jatkokartoituskyselyä – verkkopohjaisen hyvinvointikyselyn, jonka kysymykset olivat suurelta osin samoja kuin Virkeänä ratissa -kyselyissäkin. Yhteistyökumppaneiden kyselyyn vastanneet olivat hankkeen kyselyihin vastanneiden tapaan parhaassa työiässä olevia kuljettajia ja kuljetusyrittäjiä. Samanaikaiset

tai peräkkäiset kyselyt, joissa on suurelta osin sama sisältö ja sama kohderyhmä, voivat aiheuttaa sekaannusta siitä, onko jo vastannut nimenomaiseen kyselyyn. Ajallisesti lähekkäin olevien kyselyiden tiedetään aiheuttavan myös ”kyselyväsymystä”, haluttomuutta vastata kyselyihin.

Loppujen lopuksi Virkeänä ratissa -kyselyihin osallistuttiin seuraavasti: Vuonna 2009 alkukyselyyn vastasi 776 kuljettajaa (n=1691). Tuolloin vastausprosentti oli 46. Vuoden 2011 loppukyselyssä kyselyyn vastasi 588 kuljettajaa (n=1771), jolloin vastausprosentti oli 33. Hankkeen ammattikuljettajille suunnatun jatkokartoituskyselyn vastaajamäärässä voidaan nähdä viitteitä ”kyselyväsymyksestä”, etenkin, kun samaan aikaan ruoka-ammattilaisille suunnatun jatkokartoituskyselyn vastausprosentti puolestaan kohosi.

Tulokset suhteessa tavoitteisiin

Ammattikuljettajan työ vaatii tekijältään erityistä terveyttä, mutta silti erilaiset elintapasairaudet uhkaavat kuljettajien työkykyä ja vireyttä.

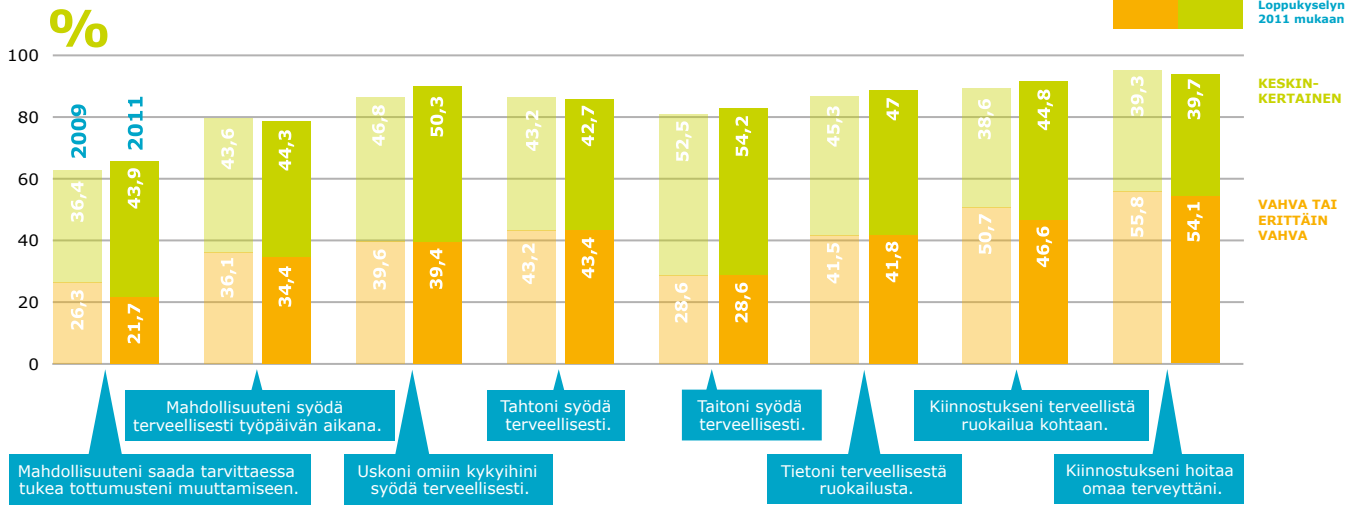
Alku- ja loppukyselyn mukaan ammattikuljettajat haluavat syödä terveellisesti ja työkykyään edistävästi.

Tavoitteet ja tulokset

Alku- ja loppukyselyiden tulosten perusteella voidaan vastata osaltaan Virkeänä ratissa -hankkeen tavoitteisiin.

- **Ammattikuljettajilla** on motivaatiota ja taitoa edistää työkykyään terveellisellä ruokailulla.
- **Ruokapalvelun tuottajat** edistävät ammattikuljettajien työvireyttä ja työkykyä tarjoamalla virkistäviä ruokia, jotka ammattikuljettajien on helppo valita.
- **Työnantaja** kannustaa ja mahdollistaa ammattikuljettajien terveellistä ruokailua.
- **Työterveyshuolto** edistää ammattikuljettajien terveellisiä ruokailutottumuksia.

Kuva 2. Ammattikuljettajien (%) tuntemukset omasta tilanteestaan tällä hetkellä alkukyselyn 2009 ja loppukyselyn 2011 mukaan.



Ammattikuljettajien tietoisuus terveellisistä ruokailutottumuksista on herännyt. Tulevaisuudessa ammattikuljettajat ja heidän työnantajansa tulevatkin tarvitsemaan edelleen lisää koulutusta, tietoa ja taitoa työkykyä edistävästä terveellisestä ruokailusta.

Tulokset suhteessa osatavoitteisiin

Ammattikuljettajilla motivaatiota ja taitoja edistää työkykyään terveellisellä ruokailulla

Ammattikuljettajien työssä on monia terveyttä uhkaavia tekijöitä. Kuljettajat itse tietävät tämän ja ovatkin alku- ja loppukyselyiden mukaan erittäin kiinnostuneita omasta terveydestään ja siihen vaikuttavista asioista.

Alkukyselyn mukaan vuonna 2009 ammattikuljettajat uskoivat vahvasti omaan kiinnostukseensa hoitaa terveyttään sekä tahtoonsa ja mahdollisuuteensa syödä terveellisesti työpäivän aikana.

Vuonna 2011 tehdyssä loppukyselyssä voidaan havaita tiettyjä eroja lähtötilanteeseen. Ammattikuljettajilla on edelleen hienosti nousussa usko omiin taitoihinsa ja kykyihinsä syödä terveellisesti. Mutta samaan aikaan kuljettajat ovat havainneet käytännön toteutuksen olevan haasteellista.

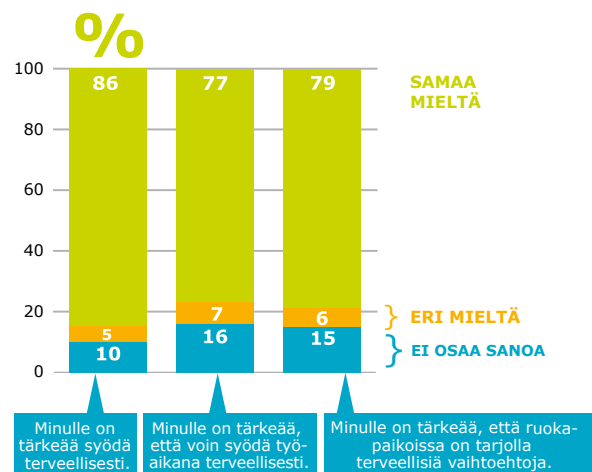
Tutkimustuloksista voidaan nähdä, että ammattikuljettajat eivät enää ajattele olevansa työolosuhteiden armoilla, vaan he itse päättävät ja ohjaavat omia jokapäiväisiä ruokavalintojaan. Tämä herättää tietyn realistisen vasteen omiin tuntemuksiin. Kuljettajat ovat ymmärtäneet oman työn arvon: pallo on siis heillä itsellään, ei vain työnantajilla tai tienvarren ruokapalveluiden tuottajilla. Asiasta kertovat ammattikuljettajien tuntemukset omasta tilanteesta vuosina 2009 ja 2011 (ks. kuva 2).

Ammattikuljettajien mielipide terveellisestä ruokailusta ja sen vaikutuksesta työkykyyn

Alkukysely vuonna 2009 toi esille ammattikuljettajien halun ja tarpeen syödä terveellisesti. Vastaajista 85 % (n=776) piti tärkeänä terveellistä ruokailua, ja 78 % koki tärkeäksi terveellisen ruokailun työaikana. Ammattikuljettajista 80 % piti tärkeänä sitä, että ruokapaikoissa on tarjolla terveellisiä vaihtoehtoja. Vuoden 2011 loppukyselyn vastaukset (n=588) noudattivat samaa linjaa.

Alkukyselyn vastauksien mukaan kuljettajat tietävät jo hyvin terveellisen ruokailun vaikutukset työkykyyn. Loppukyselyn perusteella voidaan sanoa, että hankkeen myötä kuljettajien tietoisuus terveellisen ruokavalion vaikutuksesta omaan työkykyyn on vain vahvistunut (ks. kuvat 3 ja 4).

Kuva 3. Ammattikuljettajien (%) mielipide terveellisestä ruokailusta loppukyselyn 2011 mukaan.



Ammattikuljettajat, yleisimmät ruokailupaikat ja ruokataukojen merkitys

Ammattikuljettajien työpaikkaruokala on huoltoasema (ks. kuva 5). Virkeänä ratissa -hanke onkin tehnyt yhteistyötä ruokapalveluiden tuottajien kanssa. (Ks. myös käsikirjan osasta 1 luku Ruokapalvelun tuottajalle sivulta 38.)

Ammattikuljettajista vuoden 2011 loppukyselyn mukaan 69 % piti ruoka- ja kahvitaukoja merkittävinä vireyden ja työkyvyn kannalta. Alkukyselyn (2009) mukaan tätä mieltä oli 67 % vastaajista.

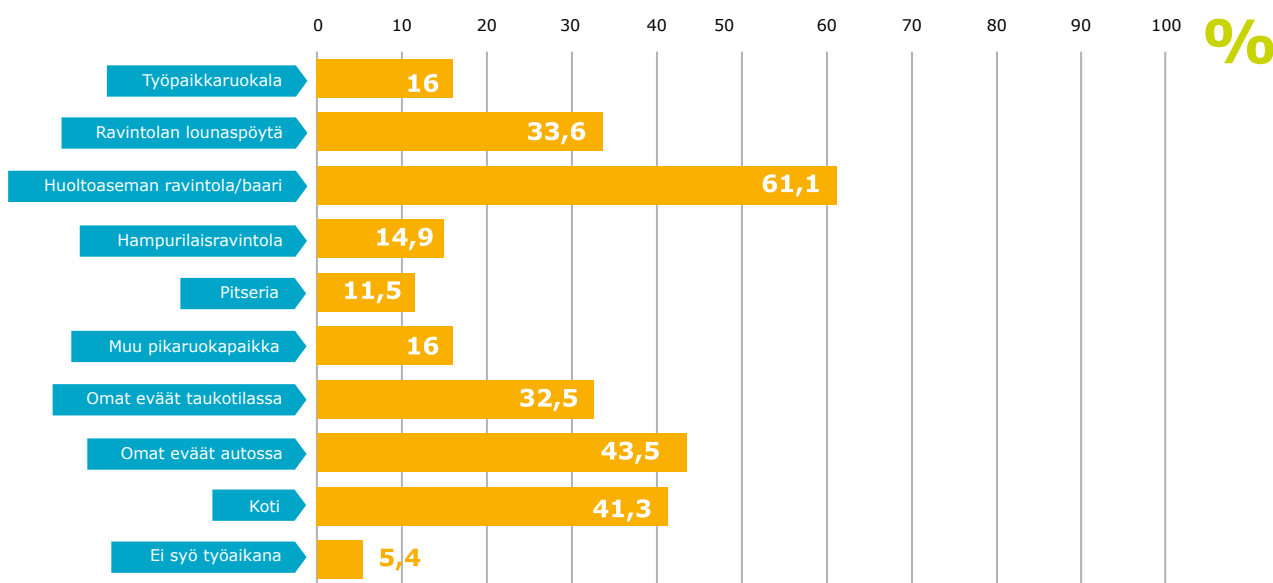
Kuva 4. Ammattikuljettajien samaa mieltä -vastaukset (%) mielipidekysymyksiin ruokailun vaikutuksesta työkykyyn alkua- ja loppukyselyn mukaan.



2009 kyselyn TOP 3 -ruokailupaikat

1. Huoltoasema 66,4 %
2. Omat eväät autossa 46,9 %
3. Koti 44,1 %

Kuva 5. Ammattikuljettajien (%) yleisimmät ruokailupaikat työpäivän aikana vuonna 2011.



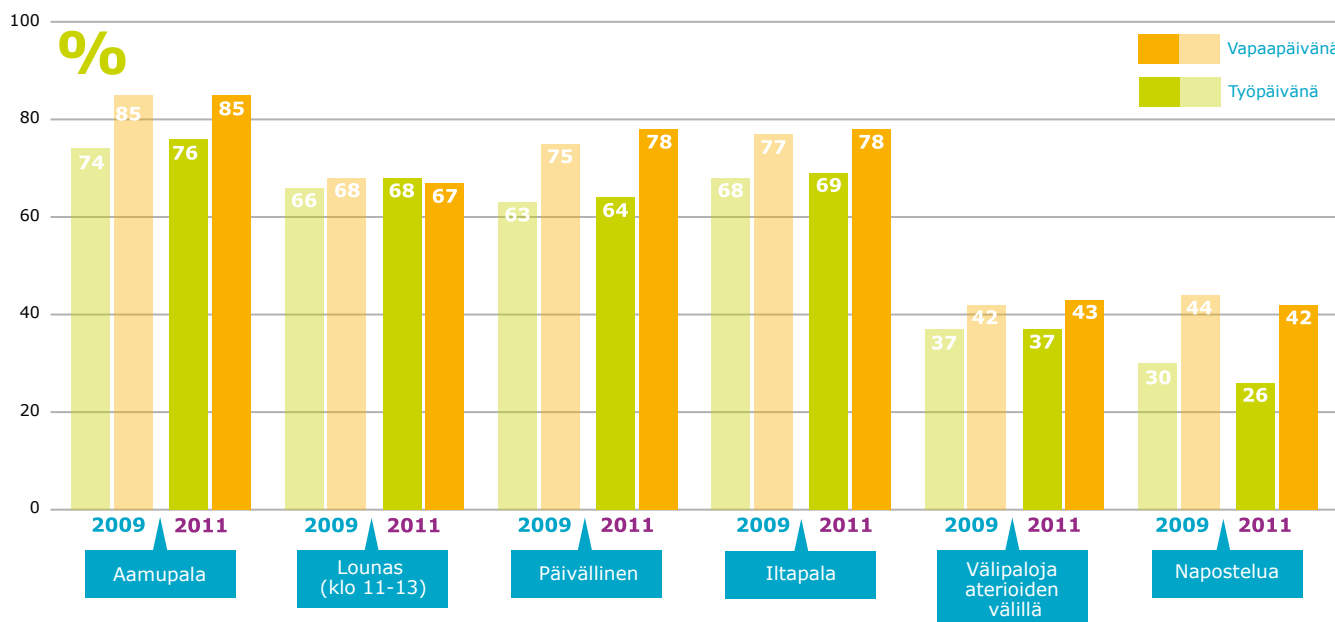
Ammattikuljettajien ruokarytmi ja terveellisen ruokavalion piirteiden toteutuminen

Ruokailun säännöllisyys on tärkeässä roolissa päivittäisen vireyden ja painonhallinnan kannalta.

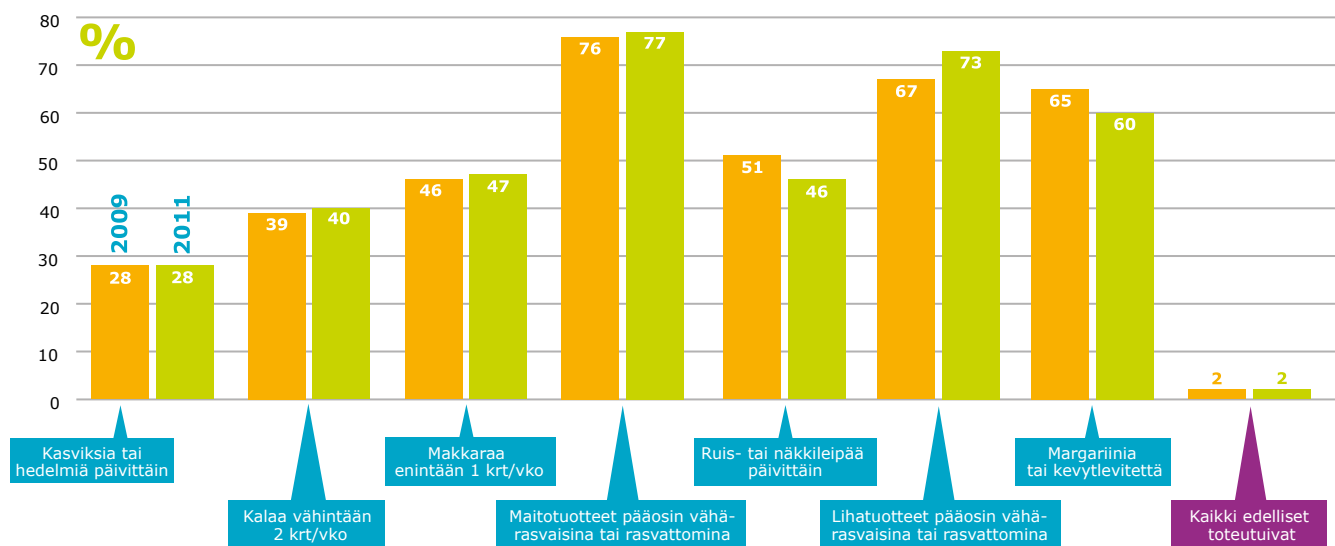
Alku- ja loppukyselyyn vastanneista vain 19 % söi työpäivinä aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan (ks. kuva 6). Päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja söi vain 28 % molempiin kyselyihin vastanneista. Alku- ja loppukyselyn mukaan terveellisen ruokavalion piirteet toteutuvat vain 2 %:lla ammattikuljettajista (ks. kuva 7). Ammattikuljettajien ruokatottumuksissa on siis edelleen parantamisen varaa niin ruokailun säännöllisyyden kuin terveellisyysdenkin puolesta.

Alkukyselyn mukaan lautasmallin tunnisti ammattikuljettajista 70 %. Loppukyselyssä sen tunnisti jo 81 %. Lautasmallin ideaa lämpimän ruoan annostelussa käytti alkukyselyn mukaan 28 % kuljettajista ja loppukyselyn mukaan 35 %. Eväiden teossa lautasmallia käyttää 12 % kuljettajista vuoden 2011 loppukyselyn tuloksissa.

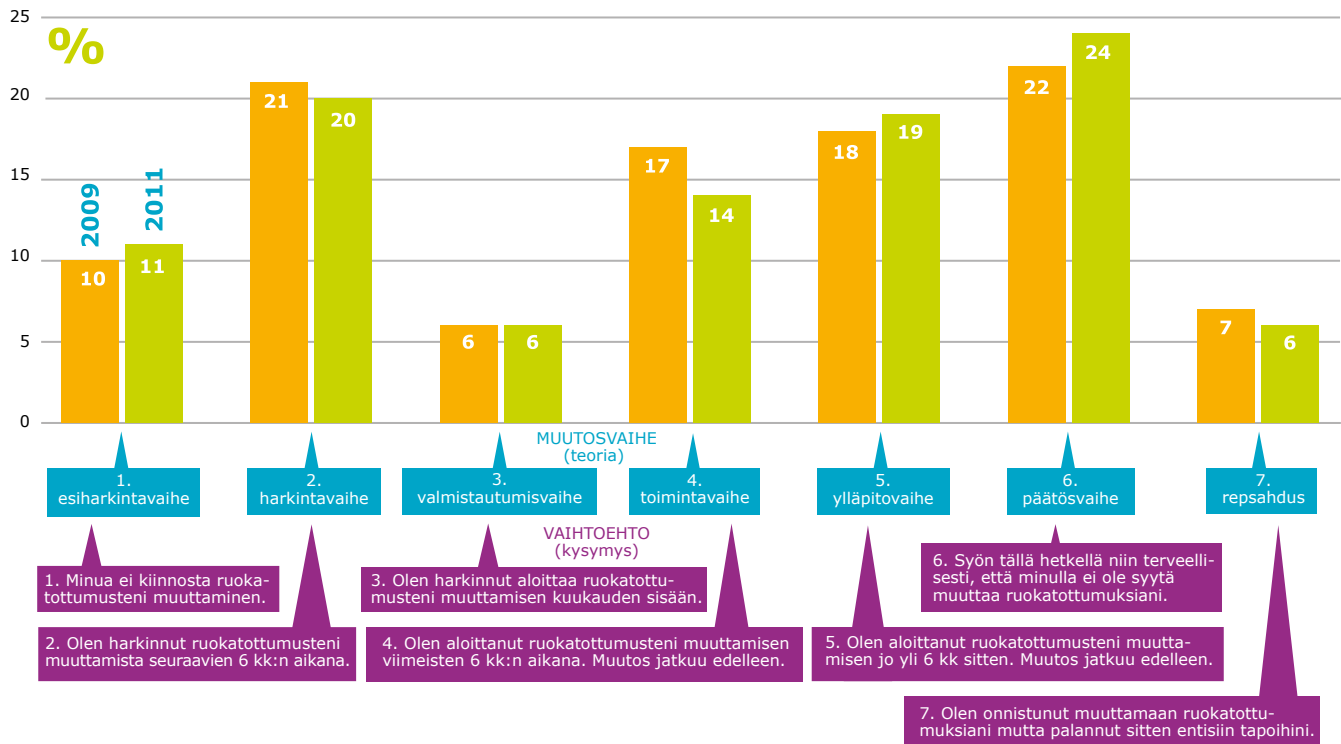
Kuva 6. Ammattikuljettajien (%) ruokarytmin toteutuminen.



Kuva 7. Ammattikuljettajien (%) terveellisten ruokatottumusten piirteiden toteutuminen.



Kuva 8. Ammattikuljettajien (%) muutosvalmius ruokatottumusten osalta vuosina 2009 ja 2011.



Ammattikuljettajien muutosvalmius ruokatottumusten osalta

Alku- ja loppukyselyissä tutkittiin myös ammattikuljettajien muutosvalmiutta ruokatottumusten osalta. Prochaskan mallin mukaisesti elintapamuutos etenee esiharkinta-, harkinta-, valmistautumis-, toiminta- ja ylläpitovaiheiden kautta päätösvaiheeseen eli pysyvään muutokseen (Prochaska 1992).

Ammattikuljettajista noin kolmasosa (31 %) on muutosvaiheen alussa, joko esiharkinta- tai harkintavaiheessa, ja toinen kolmasosa muutosvaiheen toiminta- ja ylläpitovaiheessa. Nämä kaksi ryhmää tarvitsevat erilaista tukea omien ruokatottumustensa suhteen (ks. kuva 8) ja neuvontaa työaikaiseen ruokailuun.

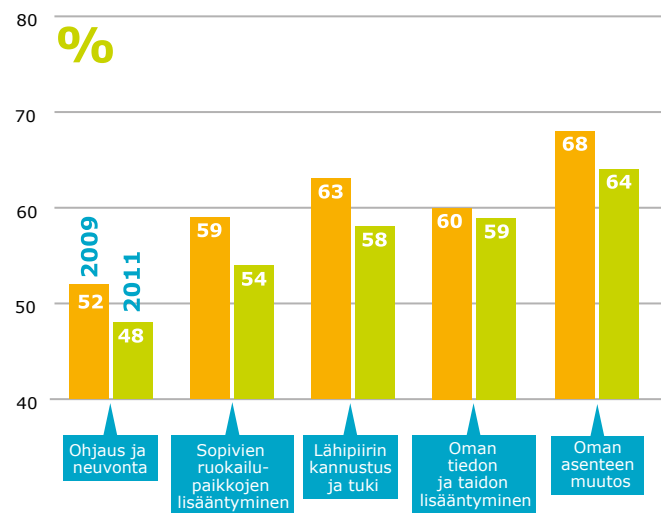
Tulevaisuudessa voitaisiinkin ajatella Prochaskan mallin mukaista kyselyä työterveyshuollon avuksi. Hoitohenkilö voisi helposti tunnistaa, missä elintapamuutoksen vaiheessa asiakas on menossa ja mitä apua juuri hän parhaillaan tarvitsee. Tieto säästäisi sekä asiakkaan että hoitohenkilöstön aikaa ja resursseja. Apu voitaisiin kohdistaa juuri oikealle ihmiselle oikeaan aikaan.

Mikä auttaisi ammattikuljettajaa toteuttamaan omaa työkykyään edistävää ruokailua

Ammattikuljettajat kaipaavat kipeästi tukea ja apua käytännön toteutukseen. Mutta mikä voisi auttaa ammattikuljettajia toteuttamaan työkykyä edistävää ruokailua?

Kuljettajien mukaan kaikki lähtee liikkeelle oman asenteen muutoksesta sekä oman tiedon ja taidon lisääntymisestä. Muutoksen ja tiedon lisäämiseen he tarvitsevat lähipiiriin kannustusta ja tukea, sopivien ruokapaikkojen olemassaolon sekä ohjausta ja neuvontaa työaikaiseen ruokailuun (ks. kuva 9).

Kuva 9. Mikä auttaisi ammattikuljettajaa (%) toteuttamaan omaa työkykyä edistävää ruokailua?



TOP 3 -vaikuttajat

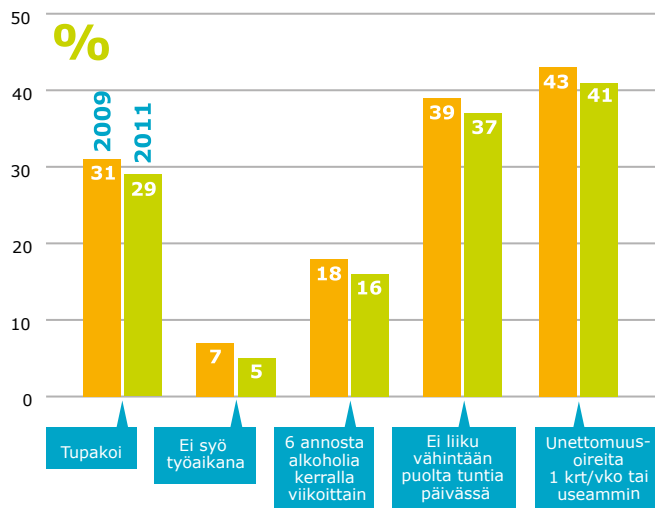
- Yksilö itse
- Tuki muilta
- Käytännön apu

Ammattikuljettajien painoindeksi ja terveystottumukset

Ammattikuljettajilta löytyy halua ja tahtoa terveellisten elintapojen toteuttamiseen, mutta miten on toiminnan ja käytännön laita? Alku- ja loppukyselyiden tulokset eivät ole mairittelevia käytännön toteutuksen osalta (ks. kuva 10).

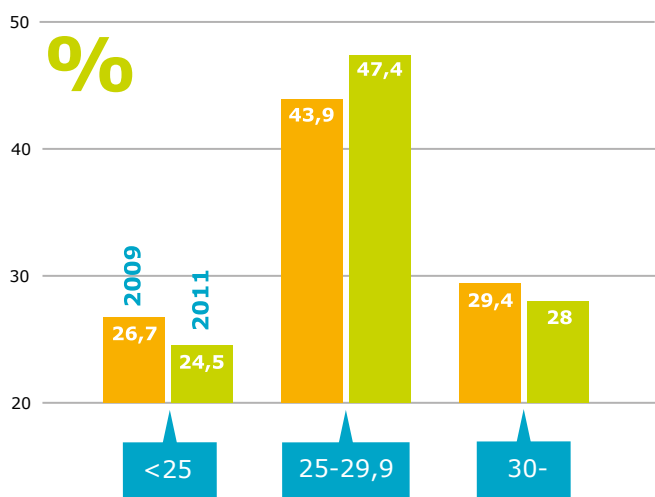
Alkukyselyn mukaan ammattikuljettajista on normaalipainoisia vain 27 % ja loppukyselyyn vastanneista huolestuttavat 25 % (ks. kuva 11). Vain viidesosa alku- ja loppukyselyyn vastanneista (21 %) pääsee suositusten mukaiseen vyötärönympärysmittaan (miehet alle 94 cm ja naiset alle 80 cm).

Kuva 10. Ammattikuljettajien (%) terveystottumukset alku- ja loppukyselyn mukaan.



Alkukyselyyn vastanneista 38 % oli lihonut viimeisen vuoden aikana. Loppukyselyyn vastanneista lihoneiden osuus oli laskenut 34 %:iin. Liikunnan määrä (joka päivä vähintään puoli tuntia) kasvoi alkukyselyn 61 %:sta ja 63 %:iin.

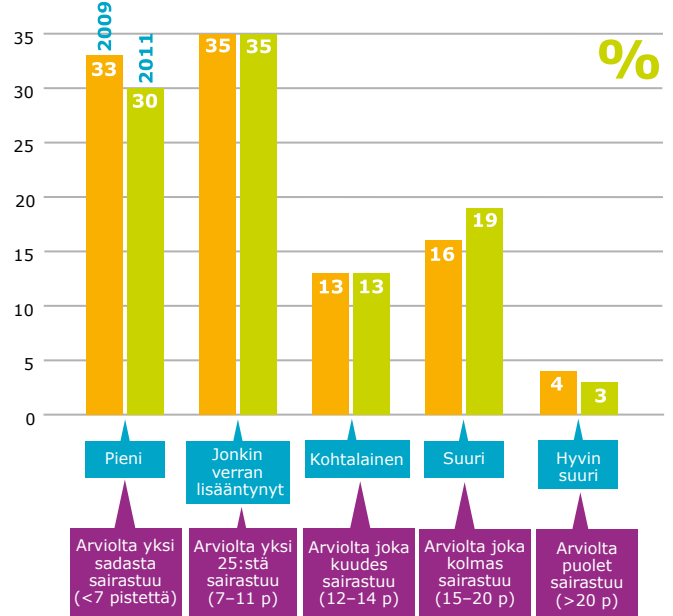
Kuva 11. Ammattikuljettajien (%) painoindeksi (kg/m²) alku- ja loppukyselyssä.



<25 normaali paino, 25–29,9 lievä lihavuus ja 30– merkittävä lihavuus

Alku- ja loppukyselyn perusteella muutosta parempaan suuntaan on tapahtunut joiltakin osin, mutta riski sairastua tyyppiin 2 diabetekseen kymmenen vuoden kuluessa on alkukyselyn mukaan kohtalainen tai suuri 33 %:lla ammattikuljettajista ja loppukyselyn perusteella 35 %:lla (ks. kuva 12).

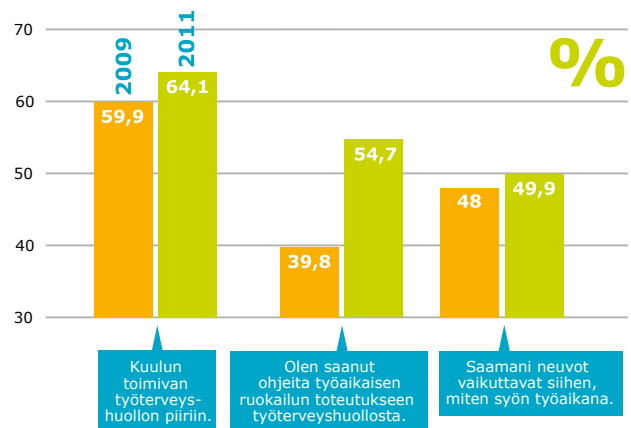
Kuva 12. Tyyppiin 2 diabeteksen riskipisteiden jakauma 2011 ja 2009 (%).



Työterveyshuolto edistää ammattikuljettajien terveellisiä ruokailutottumuksia

Työterveyshuolto on tärkeässä roolissa edistämässä ja ohjaamassa ammattikuljettajia terveellisten ruokailutottumusten pariin. Alku- ja loppukyselyn perusteella Virkeänä ratissa -hankkeen aikana on tapahtunut hieno muutos siihen, kuinka paljon ammattikuljettajat kokevat saavansa ohjeita työaikaisen ruokailun toteutukseen työterveyshuollosta. Alkukyselyn mukaan 40 % kuljettajista koki saavansa ohjeita työterveyshuollosta, kun taas loppukyselyssä määrä nousi 55 %:iin (ks. kuva 13).

Kuva 13. Työterveyshuolto ja ammattikuljettajat.



Työnantaja kannustaa ammattikuljettajia terveelliseen ruokailuun ja mahdollistaa sen

Vuoden 2011 loppukyselyssä ammattikuljettajista 39 % kokee tärkeänä työnantajalta saadun tuen työaikaisen ruokailun toteutukseen. 38 % ei osaa sanoa, onko työnantajan tuella heille merkitystä. Kuljettajista 36 % on sitä mieltä, että työnantajan kannustus ja tuki auttaisi heitä toteuttamaan omaa työkykyään edistävää ruokailua.

Loppukyselyn mukaan 24 % ammattikuljettajista keskustelee työnantajansa kanssa työn aikataulutuksesta, jotta voisi ruokailla säännöllisesti ja terveellisesti. Alkukyselyn mukaan vuonna 2009 näin teki 19 % kuljettajista. Ammattikuljettajat ovat siis aktivoituneet asiassa ja/tai työnantajat ovat lähestyneet työn tärkeää osa-aluetta, mikä vaikuttaa kuljettajan jokapäiväiseen työkykyyn ja vireyteen ajossa. Tulevaisuuden haasteena on kuitenkin herättää lisää keskustelua tärkeästä aiheesta niin työnantajan kuin kuljettajankin näkökulmasta.

Loppukyselyn vastaajista 19 % kertoo työnantajan tukevan terveellistä ruokailua, kun taas alkukyselyn perusteella näin koki 17 % kuljettajista. Työnantajilla on taitoa ja kykyä vaikuttaa kuljettajien terveelliseen työaikaiseen ruokailuun. Ammattikuljettajat itse kuvaavat loppukyselyssä niitä keinoja, joilla työnantajat tällä hetkellä tukevat terveellistä ruokailua.

”Miten työnantajasi **tukee** terveellistä ruokailua?”

- antaa itsenäisesti suunnitella reitit ja aikataulut
- taukotilassa tarjolla hedelmiä
- tarjoaa koulutusta terveellisestä ruokailusta
- mahdollistamalla taukoja eri paikoissa
- näyttämällä itse mallia
- työvuorojen suunnittelulla
- tarjoamalla lounaan ja eväitä



Ruokapalvelun tuottajille suunnattujen **alku-** ja **loppukyselyiden** tulokset

Lähtökohta

Ammattikuljettajan työpaikkaruokala sijaitsee usein tien varrella. Tienvarren ruokapaikan ruokatarjonnalla eli suomalaisella huoltamoalalla onkin suuri vaikutus ammattikuljettajan työhyvinvointiin.

Virkeänä ratissa -hanke toteutti vuosina 2009 ja 2011 kyselytutkimukset tienvarren ruokapalvelupuolen ammattilaisille. Kyselyt toteutettiin sähköisesti Digium-ohjelmaa käyttäen.

Hankkeen tavoite

Ruokapalvelun tuottajat edistävät ammattikuljettajien työvireyttä ja työkykyä tarjoamalla virkistäviä ruokia, jotka ammattikuljettajien on helppo valita.

Osallistujaluvut

Vuonna 2009 alkukyselyyn vastasi 50 ruokapalveluammattilaista (n=375), jolloin vastausprosentti oli vain 13 %.

Vuonna 2011 loppukyselyssä vastausaktiivisuus oli suurempi: 202 ruokapalveluammattilaista vastasi kyselyyn (n=721). Vastausprosentti kasvoi alkukyselyyn verrattuna ja oli 28 %.

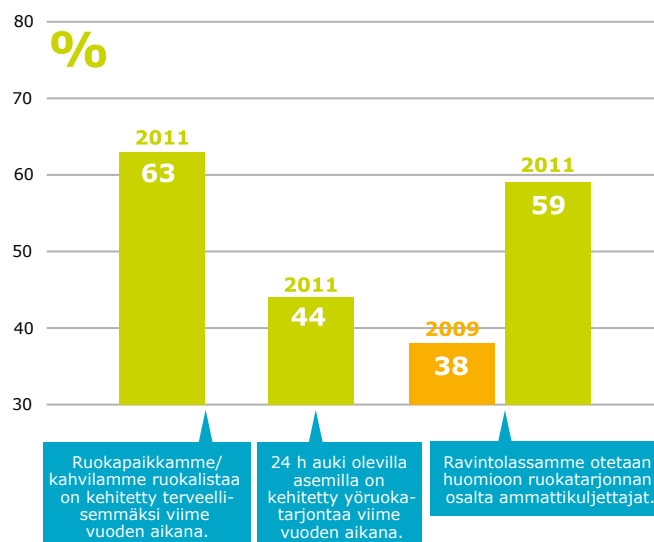
Alkukyselyn vastaajista työntekijöitä oli 74 % ja yrittäjiä 26 %. Loppukyselyssä vastaavat luvut olivat 77 % ja 23 %.

Tuloksia

Tienvarsien ruokapaikat ja kahvilat ovat kehittäneet terveellistä ruokatarjontaa

Vuoden 2011 loppukyselyssä 63 % ruokapalveluammattilaista arvioi, että heidän ruokapaikkansa tai kahvilansa ruokalistaa on kehitetty terveellisemmäksi viimeisen vuoden aikana (ks. kuva 14). Kysyttäessä, miten ruokatarjontaa on kehitetty terveellisemmäksi, yleisin vastaus oli keveiden vaihtoehtojen ja salaattien lisääminen. Muita kehittämiskohteita terveellisessä ruokatarjonnassa olivat ruokatarjonnan monipuolistaminen,

Kuva 14. Tienvarren ruokatarjonta on kehittynyt Virkeänä ratissa -hankkeen aikana selkeästi terveellisempään suuntaan (%).



Onnistumisia

Virkeänä ratissa -hanke on onnistunut vaikuttamaan hyvin myönteisesti ruokamattilaisten tarjonnan kehittämiseen.

keittovaihtoehtojen lisääminen sekä suolan ja rasvan vähentäminen ruoasta.

Läpiyön auki olevista ruokapaikoista 44 % ilmoitti, että yöruokatarjontaa oli kehitetty viimeisen vuoden aikana (ks. kuva 14). Loppukyselyn mukaan myös yli kolmasosasta tienvarsien ruokapaikoista löytyy ruokamainontaa, joka kertoo, miten asiakas voi edistää hyvinvointiaan.

Ammattikuljettajat huomioidaan tienvarsien ruokapaikoissa aiempaa enemmän

Vertailtaessa alku- ja loppukyselyiden tuloksia havaittiin, että tienvarsien ruokapalvelutoimijat ottavat aiempaa paremmin huomioon ammattikuljettajat ruokatarjonnassaan. Vuonna 2009 vain 38 % ruokapalvelupuolen ammattilaisista vastasi ruokatarjonnassa huomioitavan ammattikuljettajat, kun vastaava luku vuoden 2011 loppukyselyssä oli 59 % (ks. kuva 14).

Kysyttäessä, kuinka ammattikuljettajia huomioidaan, alkukyselyssä vastattiin seuraavasti: mm. tarjoamalla raskasta ruokaa, äijäruokaa, miesten ruokaa, monipuolista, noutopöytä tai helposti ja nopeasti saatavilla olevaa ruokaa.

Vuoden 2011 loppukyselyssä vastauksissa nostettiin esiin täysin päinvastaisia asioita: tarjoamalla kevyitä ruokavaihtoehtoja, monipuolista tarjontaa, kotiruokaa, salaattipöytätarjoilua, antamalla alennusta tai yöruokatarjoilua.

Voidaankin sanoa, että Virkeänä ratissa -hanke onnistui vaikuttamaan hyvin myönteisesti ruoka-ammattilaisten tarjonnan kehittämiseen.



Linja-autonkuljettaja Olavi Lehtonen esittelee SuomiMies-kuntotestien tuloksia Virkeänä ratissa -kiertueväelle Hyvinkäällä ABC:n huoltamotapahtumassa keväällä 2011.



Syksyllä 2010 Virkeänä ratissa -hanke vieraili Helsingin lentokentällä sijaitsevassa Taksipointissa. Hankkeen väki tapasi Vantaan taksinkuljettajayhdistyksen puheenjohtajan Satu Hattusen sekä taksinkuljettajana toimivan Petra Kollanuksen. He kertoivat terveellisen työaikaisen ruokailun toteuttamisen ongelmakohdista ja toiveista taksinkuljettajan työssä.

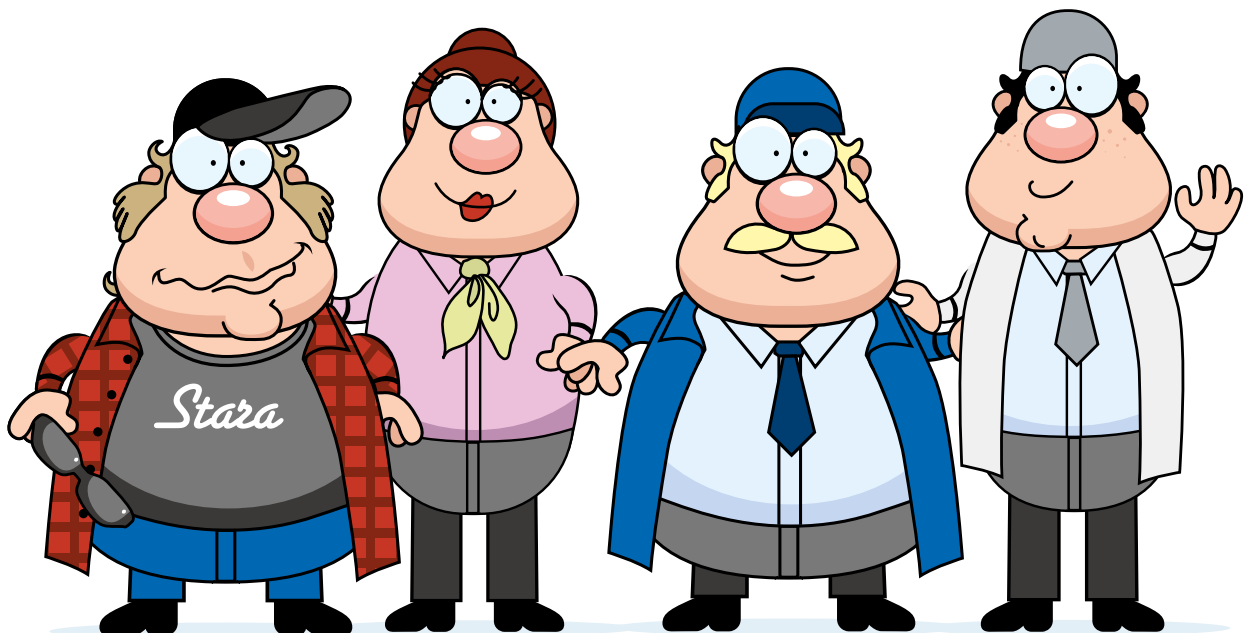
Lähteet

Kärmeniemi P, Laitinen J, Latvala J, Olkkonen S, Sainio M & Ylä-Outinen A: Maantieliikenteen ammattikuljettajien työterveyshuolto. Työterveyslaitos 2009.

Prochaska J, DiClemente C, Norcross J. 1992. In search of how people change. American Psychologist 1992; 47(9): 1102-1114.

"Pidä huolta itestäs!"

Virkeänä ratissa -hankkeen arviointitoimien perusteella voidaan todeta, että ammattikuljettajien elintavat ovat pikku hiljaa paranemassa.



Hyvää työtä pitää jatkaa

Kuljettajat ovat huomanneet, että he itse ovat vastuussa omasta hyvästä olostaan, ei pelkästään työnantaja, tienvarren ruokapaikat tai kotiväki.

Tienvarren ruokapalveluiden tuottajat ovat kehittäneet tarjontaansa terveellisempään suuntaan ja sekä työterveyshuolto että työnantajat ovat aktivoituneet.

Mutta mitä kaikesta tuumaa ammattikuljettaja? Huoltamoilla on yhä enenevässä määrin terveellistä ruokatarjontaa, mutta kuljettajien taidoissa terveellisen ruokailun saralla on vielä parantamisen varaa. Ammattikuljettajat ovat osittain tiedostaneet, että vastuu omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista on heidän omassa käsissään.

Loppukyselyssä tiedusteltiin, miten työnantaja tukee terveellistä ruokailua. Eräs kuljettaja kirjoitti hienosti työnantajansa vain yksinkertaisesti sanovan: "Pidä huolta itestäs."

Parempaa neuvoa ei voisi ammattikuljettajille antaa. Työtä on vielä paljon tehtävänä, mutta tiedostamalla omat haasteet terveellisen ruokailun saralla, hakemalla tukea läheisiltä ja käytännön apua esimerkiksi työterveyshuollosta, ammattikuljettaja onnistuu. Hyvää työtä pitää jatkaa, mutta kaikkea ei voi eikä tarvitse muuttaa kerralla, vaan ammattikuljettaja voi pikku hiljaa, pienillä muutoksilla, ajella rennommin kohti virkeämpää olotilaa.



Suomessa on reilu 100 000 ammattikuljettajaa, jotka kuljettavat päivittäin ihmisiä ja tavaroita tien päällä. Ammattikuljettajien työssä on monia asioita, jotka hankaloittavat järkeviä ja terveellisiä elintapavalintoja. Erityisesti kuljettajien työaikainen terveellinen ruokailu on ollut usein haasteellista toteuttaa.

Virkeänä ratissa on käsikirja, johon on koottu tietoa, vinkkejä ja toimintamalleja edistämään ammattikuljettajien työkykyä ja työvireyttä terveellisen työaikaisen ruokailun kautta. Se sisältää myös hyvän joukon sähköistä materiaalia hyödynnettäväksi edelleen.

Käsikirja pohjautuu kahteen hankkeeseen: Virkeänä ratissa – ruoasta terveyttä tien päälle sekä Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa.